



Меню на 15 января 2024г.

М. В. Жогова

	Наименование блюд	Норма выхода		Ккал
		С 2 до 3	С 3 до 7	
Завтрак	Сыр твердый	5	7	22,88/42,24
	Каша геркулесовая молочная	150	200	169,0/225,3
	Кофейный напиток без молока	150	200	35,24/46,99
	Хлеб пшеничный	20	30	47,0/70,5
				274,12/385,03
10 ⁰⁰	Сок яблочный	200	200	92,0/92,0
Обед	Икра морковная	40	60	47,01/70,73
	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/5	50,53/67,37
	Фрикадельки из говядины паровые	60	80	118,2/157,6
	Лапша отварная	120	150	164,9/233,6
	Компот из изюма	150	200	60,0/80,0
	Хлеб ржаной	40	50	67,4/87,38
				508,04/696,68
Полдник	Бутерброд с повидлом	40	60	107,52/161,28
	Снежок	160	200	88,85/111,1
				196,37/272,38
Ужин	Котлета рыбная припущенная	60	80	67,8/90,4
	Свекла тушёная	120	150	125,4/156,75
	Чай полусладкий	150	200	18,6/24,4
	Хлеб пшеничный	30	40	70,5/94,0
				347,58/441,5
Итого за день				1352,83/1811,64

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7

