

## Меню 26.01.

| Прием пищи                | Наименование<br>блюда                 | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |               |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | N<br>рецепта |
|---------------------------|---------------------------------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------|--------------|--------------|
|                           |                                       |                | Б                       | Ж             | У             |                                           |              |              |
| Завтрак:                  | Каша гречневая молочная               | 200            | 3.49                    | 3.21          | 12.5          | 111.19                                    | 0.45         | 67           |
|                           | Кофейный напиток                      | 200            | 1.22                    | 0.73          | 12.39         | 58.86                                     | 0.33         | 361          |
|                           | Булка с маслом                        | 30/7           | 6.12                    | 2.97          | 54.1          | 340                                       | -            | 1            |
| Второй завтрак            | Яблоко                                | 120            | 0.4                     | 0.4           | 9.8           | 44                                        | 10           | 368          |
| Обед:                     | Соленые огурцы                        | 50             | 0.3                     | -             | 0.9           | 4.9                                       | 3.5          | 6/4          |
|                           | Борщ с курами со сметаной             | 200            | 1.54                    | 3.87          | 12.71         | 92.49                                     | 4.99         | 30           |
|                           | Хлеб                                  | 40             | 3                       | 0.5           | 22.16         | 94.5                                      | -            | 2            |
|                           | Рыбная котлета с<br>картофельным пюре | 60<br>140      | 16.08<br>2.17           | 17.42<br>3.12 | 12.92<br>5.36 | 274.17<br>82.6                            | 0.38<br>2.09 | 255<br>58    |
|                           | Компот из сухофруктов                 | 200            | 0.13                    | 0.08          | 14.1          | 1.6                                       | 0.6          | 376          |
|                           |                                       |                |                         |               |               |                                           |              |              |
| Полдник                   | Какао с молоком,                      | 200            | 2.1                     | 1.81          | 8.64          | 59.33                                     | 0.8          | 397          |
|                           | Сушка                                 | 30             | 2.3                     | 1.2           | 27.2          | 104.8                                     | -            | 147          |
| <b>Итого за<br/>день:</b> |                                       | <b>1477</b>    | <b>38.85</b>            | <b>35.31</b>  | <b>201.78</b> | <b>1268.44</b>                            | <b>23.14</b> |              |