

## Меню на 20.01.2023

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>						
1	Запеканка из творога с рисом	120	11,9	11,9	37,6	179
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,65
	<i>итого</i>	<b>405</b>	<b>20,97</b>	<b>22,47</b>	<b>72,09</b>	<b>407,95</b>
<b>Второй завтрак 10:30-11:00</b>						
1	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	101,93
	<i>итого</i>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>
<b>Обед 12:00-13:00</b>						
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23
2	Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	200	21,82	21,18	15,73	342,52
3	Овощи (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<i>итого</i>	<b>680</b>	<b>30,5</b>	<b>33,89</b>	<b>69,3</b>	<b>670,56</b>
<b>Полдник 15:00</b>						
1	Вафли	20	1,4	5,4	12,4	104
2	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52
	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<i>итого</i>	<b>300</b>	<b>6,7</b>	<b>10,08</b>	<b>31,07</b>	<b>251,4</b>
<b>Ужин 17:30</b>						
1	Каша пшеничная молочная	200	8,8	9,46	38,95	327
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121
3	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<i>итого</i>	<b>450</b>	<b>13,17</b>	<b>11,14</b>	<b>68,22</b>	<b>476,03</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	<b>5</b>				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2015</b>	<b>72,24</b>	<b>77,76</b>	<b>258,68</b>	<b>1907,87</b>

Ломова И.Э.

