Меню на 11 января

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Число/ месяц | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | Энергетическаяценность ( ккал) |
| 11.01 | Винегрет овощной | 1/100 | 1,36 | 6.18 | 8,44 | 94,8 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 125/250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
|  | Рис отварной | 1/200 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 279,6 |
|  | Рыба, тушеная с овощами | 120,75 | 18,03 | 10, 21 | 8,49 | 195 |
|  | Кисель фруктовый | 1/200 | - | - | 15,3 | 49,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/75 | 5,1 | 0,7 | 13,5 | 160,5 |
|  | Фрукты свежие (мандарин) | 1 шт | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| **Всего за обед** |  | **31,91** | **29,35** | **110,52** | **902,25** |