Меню на 14 января

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Число/ месяц | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | Энергетическаяценность ( ккал) |
| 14.01 | Салат их моркови с яблоками | 1/100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 |
|  | Суп-уха из рыбных консервов | 125/250 | 2,7 | 7,2 | 13,35 | 123,9 |
|  | Каша рассыпчатая ( гречневая) | 10/100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
|  | Птица тушённая | 1/80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 |
|  | Чай с сахаром | 1/200 | 0,20 | - | 14 | 28 |
|  | Йогурт | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/75 | 5,1 | 0,7 | 13,5 | 160,5 |
|  | Фруты свежие ( груша) | 1 шт | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,26 |
| **Всего за обед** |  | **36,25** | **29,68** | **99,55** | **858,56** |