Меню на 19 января

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Число/ месяц | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | Энергетическаяценность ( ккал) |
| 19.01 | Салат из белокачанной капусты | 1/100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 125/250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
|  | Картофельное пюре | 1/200 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 241 |
|  | Биточки мясные | 1/75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
|  | Компот из с/ф | 1/200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 |
|  | Бутерброд с сыром | 20/40 | 16 | 1 | 70 | 335,49 |
|  | Йогурт | 1/100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/75 | 5,1 | 0,7 | 13,5 | 160,5 |
| **Всего за обед** |  | **44,92** | **37,18** | **167,14** | **1256,34** |  |