

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК
23.12.24

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63
204	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171
54	Икра свекольная	60	1,35	2,76	6,53	56,22
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	460	14,15	12,1	44,65	384,22
	2- ЗАВТРАК					
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11
	ОБЕД					
80	Суп картофельный с рисом	200	1,676	2,688	9,711	69,8
255	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107
137	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	97
382	Кисель из натурального сока	180	0,513	0,054	6,217	122,58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36
	Итого:	665	18,47	10,79	54,74	486,38
	ПОЛДНИК					
466	Булочка кондитерская ассорти	50	0,19	0,118	1,308	7,5
397	Какао с молоком	180	3,36	2,9	0,52	95
	Итого:	230	3,55	3,018	1,828	102,5
	Всего:	1355	46,17	35,91	121,2	984,1