

Неделя: первая, день **ВТОРНИК**

24.12.24

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
168	Каша манная молочная с маслом сливочным, мдж72,5%	150	3,98	3,81	20,64	70,27
395/396	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2	10,63	70
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
7	Сыр Российский твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
	Итого:	350	10,62	9,12	41,86	230,27
<b>2- ЗАВТРАК</b>						
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,75	0	0,3	64
<b>ОБЕД</b>						
67	Щи из свежей капусты	150	1,044	2,931	5,09	50,58
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189
165	Каша рассыпчатая гречка	135	3	2,51	16,29	100
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	585	21,81	18,231	49,63	447,58
<b>ПОЛДНИК</b>						
449	Коврижка с повидлом	65	5,18	1,26	26,66	190
394	Чай с молоком	160	2,65	2,33	0	77
	Итого:	225	7,83	3,59	26,66	267
	<b>Всего</b>	1360	41,01	30,941	118,45	1008,85