

Неделя: первая, день **ЧЕТВЕРГ**  
**03.10.24**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным, мжд 72,5%	200	6,05	5,81	42,35	248
395/396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Бутерброд с маслом сливочным, мдж 72,5%	40	5	6,6	14,1	137
	Итого:	420	13,9	14,8	70,81	476
	<b>2- ЗАВТРАК</b>					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76
	<b>ОБЕД</b>					
99	Суп из овощей	200	3,18	4,98	10,37	101,2
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	9,9	5,69	0,09	101
168	Каша овсяная вязкая	135	3,18	2,91	32,17	170,7
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36
	Итого:	730	20	14,2	76,72	527,7
	<b>ПОЛДНИК</b>					
215	Омлет запеченный	70/5	6,83	9,2	1,22	114,6
	Икра кабачковая детская	50	8	3,2	4,25	41
382	Кисель из натурального сока	180	0,513	0,05	6,217	122,58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	335	17,323	12,8	22,28	332,18
	Всего:	1685	52,123	41,8	188	1411,88