

Неделя: первая, день ВТОРНИК
10.12.24

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	
168	Каша манная молочная с маслом сливочным, мдж 72,5%	200	5,31	5,09	27,51	93,65
395/396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
7	Сыр Российский твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54
	Итого:	425	13,62	12,29	52,46	292,65
	2- ЗАВТРАК					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76
	ОБЕД					
67	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,885	8,483	84,75
277	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,3	5,24	250
165	Каша рассыпчатая гречка	155	3,75	3,14	20,36	125
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:	750	29,86	24,945	68,173	614,55
	ПОЛДНИК					
449	Коврижка с повидлом	105	9,05	2,39	42,55	330
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	0	89
	Итого:	285	11,72	4,73	42,55	419
	Всего	1660	56,1	41,965	181,36	1402,2