

**Неделя: первая, день ПЯТНИЦА**  
**13.12.24**

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	
185	Каша пшенная молочная	200	7,38	7,89	29,47	219
397	Какао с молоком	180	3,36	2,9	0,52	95
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	410	12,72	11,15	40,58	368
	<b>2- ЗАВТРАК</b>					
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11
	<b>ОБЕД</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,675	2,838	17,14	104,75
304	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226
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:	595	23,005	9,268	77,99	485,55
	<b>ПОЛДНИК</b>					
237	Запеканка из творога	120	16,9	9,6	13,2	209
395/396	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	330	21,73	12,37	38,15	354
	Всего:	1335	67,455	42,79	176,72	1218,6