

Неделя: первая, день ВТОРНИК
14.01.25

| № | 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 |