

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК
09.12.24

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63
204	Макароны отварные	130	4,73	3,63	22,7	142,5
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	390	12,71	10,44	37,92	324,98
	2- ЗАВТРАК					
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11
	ОБЕД					
80	Суп картофельный с рисом	150	1,257	2,016	7,283	52,35
255	Биточки рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	94,5
137	Рагу из овощей	120	2,03	3,2	11,69	77,6
382	Кисель из натурального сока	150	0,428	0,045	5,181	92,7
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	520	15,06	8,911	41,73	371,15
	ПОЛДНИК					
466	Булочка кондитерская ассорти	30	0,19	0,118	1,308	7,5
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89
	Итого:	180	3,34	2,838	1,798	96,5
	Всего:	1090	41,11	32,19	101,5	803,63