

Неделя: первая, день **ЧЕТВЕРГ**
16.01.25.

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным, мдж 72,5%	150	4,53	4,36	31,76	186
395/396	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2	10,63	70
1	Бутерброд с маслом сливочным, мдж 72,5%	40	2,45	7,55	14,62	136
	Итого:	350	9,32	13,9	57,01	392
	2- ЗАВТРАК					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,75	0	0,3	64
	ОБЕД					
99	Суп из овощей	150	2,55	3,98	8,3	81
247	Рыба тушеная с овощами	50/50	7,93	4,55	0,07	81
168	Каша овсяная вязкая	135	3,18	2,91	32,17	170,7
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	0,51	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	565	15,97	11,8	51,64	440,7
	ПОЛДНИК					
215	Омлет запеченный	60/5	5,86	7,89	1,05	98,2
	Икра кабачковая детская	40	4,8	1,92	2,55	25
382	Кисель из сока натурального	150	0,428	0,05	5,181	92,7
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	285	13,068	10,2	19,37	269,9
	Всего:	1400	39,108	35,9	128,3	1166,6