

**Неделя: первая, день ВТОРНИК****01.10.24**

| №       | Наименование блюда и кулинарных изделий           | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) |        |        | ЭЦ (ккал) |
|---------|---|--------------------|-----------------------|--------|--------|-----------|
|         |   |                    | Б                     | Ж      | У      |           |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |                    |                       |        |        |           |
| 168     | Каша манная молочная с маслом сливочным, мдж72,5% | 150                | 3,98                  | 3,81   | 20,64  | 70,27     |
| 395/396 | Кофейный напиток с молоком                        | 160                | 2,34                  | 2      | 10,63  | 70        |
|         | Хлеб пшеничный                                    | 30                 | 1,98                  | 0,36   | 10,59  | 54        |
| 7       | Сыр Российский твердый порциями                   | 10                 | 2,32                  | 2,95   | 0      | 36        |
|         | Итого:  | 350                | 10,62                 | 9,12   | 41,86  | 230,27    |
|         | <b>2- ЗАВТРАК</b>                                 |                    |                       |        |        |           |
| 399     | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке           | 200                | 0,75                  | 0      | 0,3    | 64        |
|         | <b>ОБЕД</b>                                       |                    |                       |        |        |           |
| 67      | Щи из свежей капусты                              | 150                | 1,044                 | 2,931  | 5,09   | 50,58     |
| 277     | Гуляш из отварного мяса                           | 60/60              | 15,42                 | 12,41  | 3,96   | 189       |
| 165     | Каша рассыпчатая гречка                           | 135                | 3                     | 2,51   | 16,29  | 100       |
| 376     | Компот из сухофруктов                             | 150                | 0,37                  | 0,02   | 13,7   | 54        |
|         | Хлеб пшеничный                                    | 30                 | 1,98                  | 0,36   | 10,59  | 54        |
|         | Итого:  | 585                | 21,81                 | 18,231 | 49,63  | 447,58    |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                    |                    |                       |        |        |           |
| 449     | Коврижка с повидлом                               | 65                 | 5,18                  | 1,26   | 26,66  | 190       |
| 394     | Чай с молоком                                     | 160                | 2,65                  | 2,33   | 0      | 77        |
|         | Итого:  | 225                | 7,83                  | 3,59   | 26,66  | 267       |
|         | <b>Всего</b>                                      | 1360               | 41,01                 | 30,941 | 118,45 | 1008,85   |