

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА
31.01.2025

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	
185	Каша пшеничная молочная	150	5,54	5,9	22,11	164,2
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	330	10,67	8,98	33,19	307,2
	2- ЗАВТРАК					
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11
	ОБЕД					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,703	10,28	62,85
304	Плов из птицы	120	9,57	8,73	16,47	200,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	0,51	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	450	13,53	10,81	37,85	371,65
	ПОЛДНИК					
237	Запеканка из творога	95	13,5	7,7	10,6	167,2
395/396	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого:	275	17,82	10,06	31,82	291,2
	Всего:	1055	52,02	39,85	122,86	981,05