

**Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**27.01.2025**

| №   | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) |       |       | ЭЦ (ккал) |
|-----|---|--------------------|-----------------------|-------|-------|-----------|
|     | <b>ЗАВТРАК</b>                          |                    | 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    |
|     | <b>2- ЗАВТРАК</b>                       |                    |                       |       |       |           |
| 368 | Фрукты                                  | 1шт                | 10                    | 10    | 20    | 11        |
|     | <b>ОБЕД</b>                             |                    |                       |       |       |           |
| 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    |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>                          |                    |                       |       |       |           |
| 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    |