

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
9.01.2025г Четверг							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,95	7,74	29,16	206,46	274
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	508
итого		395	9,55	25,34	60,36	508,46	
2-ой завтрак							
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	20
итого		100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	Салат из моркови с яблоком	50	0,54	0,1	5,17	24,24	38
	Суп гороховый на к/б	180	4,14	1,89	13,59	87,12	99
	Котлета рыбная	60	8,31	1,29	5,74	67,8	351
	Капуста тушеная	130	4,8	4,7	5,1	81,9	428
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
итого		638	21,19	8,66	60,48	409,96	
полдник							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Кисель	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		270	8,8	4,85	44,05	255,5	
Итого за день:			40,44	39,05	172,99	1216,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
10.01.2025г Пятница							
завтрак							
	Каша манная жидкая	180	5,58	6,75	27,81	193,86	268
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Кофейный напиток	180	5,89	5,11	19,44	149	514
итого		395	12,87	26,46	55,95	515,26	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
итого		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	Салат из свежей капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	1
	Рассольник «Ленинградский» на к/б	180	1,76	5,98	12,09	109,74	139
	Голубцы ленивые	60	5,06	4,97	2,4	75	377
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		668	15,87	22,5	85,04	607,94	
полдник							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	536
	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	104,25	609
итого		150	5,53	5,58	32,35	201,75	
Итого за день:			35,17	54,72	191,52	1407,75	