

Неделя: вторник, день ЧЕТВЕРГ 19.03.2025

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК											
66	Каша молочная пшеничная	150	5.7	4.82	27.45	180.34	9.49	3.03	0.14	0.07	0	
395	Какао с молоком	150	2.34	2	10.63	70	94.3	0.1	0.03	0.11	0.98	
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским 72,5	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	Итого:	337	10.49	14.37	52.7	386.34	113.09	3.75	0.22	0.21	0.98	
	2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты свежие (1 шт)	100	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6	
	ОБЕД											
82	Суп картофельный с вермишелью	150	1.61	1.7	10.28	62.85	14.76	0.65	0.85	0.07	4.95	
298	Тефтели говяжьи с томатным соусом	60/10	8.1	8.4	7.2	138	37.01	1.34	0.03	0.07	2.17	
	Каша ячневая											
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:	550	14.54	10.745	48.53	435	100.53	5.896	1.017	0.157	13.42	
	ПОЛДНИК											
212	Творожный пудинг	100	6.7	7.7	23.6	192	42.97	0.46	0.02	0.08	0.05	
392	Чай с сахаром	150	2.65	2.33	0	77	112	0.28	0.04	0.11	1.19	
	Итого:	250	9.35	10.03	23.6	269	154.97	0.74	0.06	0.19	1.24	

КОПИЯ ВЕРНА

