

Неделя: вторник, день ЧЕТВЕРГ 19.03.2025г

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>											
239	Каша молочная пшеничная	200	6.98	10.42	25	222.38	184.48	1.5	0.1	0.22	0.9
397	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
	Хлеб пшеничный с маслом крестьянским	357	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Итого:		12.28	20.38	53.98	449.38	306.98	2.24	0.19	0.39	2.07
<b>2- ЗАВТРАК</b>											
	фрукты свежие 1 шт	100	0.75		15.15	64	10.5	2.1	0.02	0.28	10
<b>ОБЕД</b>											
58	Суп картофельный с вермишелью	200	2.675	2.838	17.14	104.75	24.6	1.083	1.41	0.113	8.25
298	Тефтели говяжьи с томатным соусом	80\10	11.27	11.64	9.88	191	51.25	1.57	0.04	0.08	3
	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.015	0.51	84.75	23.86	0.936	0.002	0.005	0.3
299	Каша ячневая	150	3,84	0.55	20.76	103.4	4.99	0.81	0.86	0.02	0
	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:		19.285	15.673	88.1	670.9	130.5	8.149	2.449	0.498	21.55
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Пудинг творожный	100	8.06	11.31	28.32	230	51.57	0.55	0.03	0.1	0.06
392	Чай с сахаром	180	2.808	2.916	15.93	98	115.29	0.576	0.018	0.126	0.594
	Итого:		10.868	14.226	28.32	328	166.86	1.126	0.048	0.226	0.654
	Всего:		42.433	50.279	170.4	1448.28	604.34	11.515	2.687	1.114	24.274

**КОМАНДА ВЕРНА**

*Ведущий: М.В. Сидорова  
Ведущий: И.В. Сидорова  
Ведущий: С.В. Сидорова*

