|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 января 2025г. 10 день** | **Выход**  **блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн .цен ность**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макарон.изд | 150(5) | 4,65 | 8,2 | 15,05 | 156 | №273, 1994г. |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | №22 Сбор.рец.  1997г. |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 12 | 48 | №96 , 2010г. |
| **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 4,8 | 7,05 | 90 | Сбор.рецеп. 2010г.№102 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150(15) | 5,07 | 4,0 | 11,8 | 106,8 | №9,20, 2010г. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,0 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 12,42 | 16,8 | 16,4 | 278,2 | №57, 2010г. |
| Свежий огурец | 15 | 0,12 | 0 | 0,5 | 2,02 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,1 | 0,1 | 21,1 | 85,5 | №90, 2010г. |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога | 100 | 17,0 | 10,8 | 21,1 | 250 | № 45, 2010г. |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 12 | 48 | №96 , 2010г. |
| Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 16,0 | 76 |  |
| **Итого за 10 день:** |  | **49,0** | **53,8** | **162,6** | **1357,5** |  |
| **Итого за 10 дней** |  | **407,25** | **450,4** | **1668,7** | **12603,4** |  |