|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 января 2025г. 10 день:** | **Выход**  **блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн .ценность**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель отварная в молоке с маслом | 200/5 | 6,6 | 2,8 | 28,8 | 172,0 | №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 | 200 | - | - | 8,0 | 32,0 | №96 , 2010г. |
| **2 завтрак** |  | - | - | 11,0 | 90 |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 2010г. №102 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 6,8 | 5,3 | 13,0 | 141,8 | №9,20, 2010г. |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,24 | 6,8 | 42 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 14,2 | 19,2 | 18,8 | 318 | №57, 2010г. |
| Свежий огурец | 20 | 0,16 | 0 | 0,7 | 2,8 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Компот из свежих плодов +С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,6 | 122 | №90, 2010г. |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога | 100 | 17,0 | 10,8 | 20,1 | 250 | № 45, 2010г. |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 8,0 | 32,0 | №96 , 2010г. |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 17,0 | 77 |  |
| **Итого за 10 день:** |  | **56,4** | **53,8** | **184,1** | **1545,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |