|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17 января 2025г.1 день:** | **Выход**  **блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн .цен ность**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая на молоке с маслом | 150(5) | 4,25 | 6,65 | 16,9 | 145,5 | №36, 2010г. |
| 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. |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,8 | 19,2 | 118,5 | № 98, 2010г. |
| **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 150 | - | 0 | 17,2 | 69,0 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной с курой со сметаной | 150(20/20) | 10,8 | 10,8 | 8,4 | 185,0 | № 12,19, 2010г. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,0 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Рис отварной | 50 | 1,2 | 1,4 | 9,7 | 65 | №73, 2010г. |
| Тефтели из птицы с соусом | 50/50 | 7,1 | 8,7 | 11,2 | 162,5 | №72, 2010г. |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | - | 23.7 | 97.5 | №91, 2010г. |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 6,0 | 24,0 | №96 , 2010г. |
| Кондитерское изделие | 30 | 3,2 | 2,8 | 5,4 | 61,8 |  |
| Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 16,0 | 76 |  |
| **Итого за 1 день:** |  | **35,65** | **42,25** | **163,4** | **1221,8** |  |