|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17 января 2025г. 1 день:** | **Выход**  **блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн .ценность**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая на молоке с маслом | 200/5 | 5,6 | 7,5 | 22,6 | 181,5 | №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 | 200 | 4,4 | 3,8 | 21,6 | 142 | № 98, 2010г. |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 180 | - | - | 11,0 | 90 |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной с курой со сметаной | 200/25/20 | 13,6 | 12,8 | 10,6 | 194,8 | № 12,9, 2010г. |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,24 | 6,84 | 42 | Сбор.рецеп. 1994г. |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 2,9 | 19,4 | 130 | №73, 2010г. |
| Тефтели из птицы с соусом | 50/50 | 7,1 | 8,7 | 11,2 | 162,5 | №72, 2010г. |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 23,6 | 98 | №91, 2010г. |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 8,0 | 32,0 | №96 , 2010г. |
| Кондитерское изделие | 50 | 2,3 | 10,5 | 20,7 | 186,05 |  |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 17,0 | 77 |  |
| **Итого за 1 день:** |  | **41,4** | **55,3** | **187,4** | **1481,8** |  |