

**30.01.2025**

| Прием пищи | Наименование блюда            | Выход блюда  | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|------------|-------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|
|            |                               |              | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |
| Завтрак    | Вермишель молочная            | 190/190      | 21,24               | 14,58 | 17,715 | 290,265                           | 0,84      |
|            | Какао с молоком               | 200/180      | 4,58                | 5,04  | 21,2   | 152,00                            | 7,36      |
|            | Хлеб пшеничный с маслом       | 30/5<br>25/3 | 2,81                | 3,97  | 16,96  | 114,66                            | 0,00      |
| Обед       | Рассольник на курином бульоне | 250/230      | 1,67                | 1,41  | 10,49  | 67,35                             | 0,03      |
|            | Гречка , тефтели с мясом кур  | 230/210      | 29,1                | 22,8  | 74,6   | 314,6                             | 0,99      |
|            | Салат из капусты              | 60/40        |                     |       |        |                                   |           |
|            | Компот из сухофруктов         | 200/180      | 0,44                | 0,02  | 27,76  | 113,00                            | 0,4       |
|            | Хлеб ржаной                   | 40/30        | 2,64                | 0,48  | 13,6   | 72,40                             | 0,05      |
| Полдник    | Ватрушка с творогом           | 60/60        | 3,3                 | 1,3   | 14,9   | 184,00                            | 0,05      |
|            | Чай                           | 200/180      | 0,22                | 4,06  | 13,3   | 52,58                             | 4,06      |