Меню на 16.04.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** |  **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Каша «Боярская» с курагой** |  **180** | **8,235** | **6,67** |  **34,41** |  **253,71** |  **1,7** |  **4.1** |
| **Кофейный напиток** |  **200** |  **0,045** |  |  **9** |  **56,1** |  **0,03** |  **10.5** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** |  **30/6** |  **3,318** |  **3,58** |  **6,84** |  **114,42** |  |  **12.4** |
| **Второй завтрак** | **Кисель** |  **180** |  **0,3** |  |  **19,1** |  **42,76** |  |  **10.16** |
| **Итого за завтрак** |  **11,898** |  **10,25** |  **69,35** |  **466,99** |  **1,73** |  |
| **Обед** | **Рассольник на курином бульоне со сметаной** |  **200** |  **6,12** |  **3,36** |  **19,54** |  **185,44** |  **13,05** |  **2.2** |
| **Морковь тушёная** |  **120** |  **3,3** |  **5,06** |  **13,91** |  **137,52** |  **9,5** |  **5.1** |
| **Куры отварные** |  **70** |  **13,02** |  **7,61** |  **4,276** |  **231,7** |  **1** |  **3.22** |
| **Компот из сухофруктов** |  **200** |  **0,154** |  |  **10,99** |  **65,01** |  **4,08** |  **10.6** |
| **Хлеб ржаной** |  **53** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** | **24,474** |  **16,31** |  **58,636** |  **705,27** |  **27,63** |  |
| **Полдник** | **Хлеб пшеничный** |  **32** | **2,079** | **0,65** | **9,018** | **73,67** | **0,196** | **12.3** |
| **Чай с сахаром** |  **200** |  **0,2** |  **0,1** |  **15** |  **60** | **0,03** |  **10.4** |
| **Итого за полдник** |  **2,279** |  **0,75** |  **24,018** |  **133,67** |  **0,226**  |  |
| **Итого за день** |  **38,651** |  **27,31** |  **152,004** |  **1305,93** | **29,586** |  |