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** |  |