Меню на 19.04.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Крупеник из гречневой крупы** | **110** | **14,78** | **10,3** | **18,07** | **253,75** | **3,5** | **7.2** |
| **Какао с молоком** | **200** | **4,384** | **4,94** | **16,12** | **145,33** | **1,502** | **10.12** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/7** | **3,318** | **3,58** | **6,84** | **114,42** |  | **12.4** |
| **Второй завтрак** | **Груша** | **50** | **0,288** |  | **7,7** | **30,24** | **111,6** | **13.3** |
| **Итого за завтрак** | | | **22,77** | **18,82** | **48,73** | **543,74** | **116,602** |  |
| **Обед** | **Суп гороховый на курином бульоне** | **200** | **11,99** | **3,82** | **38,35** | **211,58** | **12,6** | **2.5** |
| **Биточки из мяса кур** | **70** | **17,69** | **7,05** | **37,7** | **299,69** | **1** | **3.25** |
| **Макароны отварные с маслом сливочным** | **120** | **4,676** | **1,78** | **34,29** | **208,96** | **6,4** | **6.10** |
| **Напиток из апельсинов и лимона** | **200** | **0,57** |  | **17,63** | **95,48** | **0,03** | **10.13** |
| **Хлеб ржаной** | **55** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,6** |  | **12.1** |
| **Итого за обед** | | | **36,806** | **12,93** | **147,89** | **901,31** | **20,03** |  |
| **Полдник** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,1** | **15** | **60** | **0,03** | **10.4** |
| **Хлеб пшеничный** | **34** | **5,6** | **6,4** | **8,1** | **118** |  | **12.3** |
| **Итого за полдник** | | | **5,8** | **6,5** | **23,1** | **178** | **0,03** |  |
| **Итого за день** | | | **65,376** | **38,25** | **219,72** | **1623,05** | **136,662** |  |