Меню на 23.04.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** |  **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Сырники с кисельной подливой** |  **130/15** |  **20,3** |  **10,8** |  **32,3** |  **318,49** |  **0,5**  |  **7.3** |
| **Чай с сахаром** |  **200** |  **0,045** |  |  **9,0** |  **56,1** |  |  **10.4** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** |  **30/7** |  **3,12** |  **6,27** |  **17,28** |  **151,07** | **0,196** |  **12.2** |
| **Напиток из сока** |  **100** |  **1,01** |  |  **7**  |  **28** |  **1** |  **10.27** |
| **Итого за завтрак** |  **24,475** |  **17,07** |  **66,1** |  **553,66** |  **1,696** |  |
| **Обед** | **Салат из морской капусты с яйцом** |  **50** |  **2,92** |  **6,17** |  **2,69** |  **76,4** |  **8,9** |  **1.6** |
| **Суп- лапша домашняя на курином бульоне** |  **200** |  **6,12** |  **3,36** |  **19,54** |  **185,44** |  **13,05** |  **2.7** |
| **Зразы картофельные с мясом кур** |  **180** | **15,89** |  **10,3** |  **29,86** |  **293,73** |  **1,25** |  **3.7** |
| **Компот из сухофруктов** |  **200** |  **0,57** |  |  **17,63** |  **95,48** |  **0,03** |  **10.9** |
| **Хлеб ржаной** |  **56** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** |  **27,38** |  **20,11** |  **89,64** |  **736,65** |  **23,23** |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток** |  **200** |  **4,725** |  **5,2** |  **16,61** |  **150,7** |  **1,5**  |  **10.12** |
| **Хлеб пшеничный** |  **36** |  **1,54** |  **0,48** |  **6,68** |  **54,57** |  |  **12.3** |
| **Итого за полдник** |  **6,265** |  **5,68** |  **23,29** |  **205,27** |  **1,5** |  |
| **Итого за день** |  **58,12** |  **42,86** |  **179,03** |  **1495,58** |  **26,426** |  |