Меню на 25.04.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** |  **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Омлет** |  **90** |  **8,17** |  **10,1** |  **6,47** |  **173,29** |  **0,5**  |  **9.3** |
| **Хлеб ржаной** |  **20** |  **1,8** |  **0,25** |  **11,65** |  **56,1** |  |  **12.1** |
| **Какао с молоком** |  **200** |  **4,725** |  **5,2** |  **16,61** |  **150,7** |  **1,5** |  **10.12** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** |  **28/7** | **3,12** | **6,27** |  **17,28** |  **151,07** | **0,196** |  **12.2** |
| **Второй завтрак** |  **Сок** |  **100** |  **2,02** |  |  **14**  |  **57** |  **2** |  **10.2** |
| **Итого за завтрак** |  **19,835** |  **21,82** |  **66,01** |  **588,16** |  **4,196** |  |
| **Обед** | **Салат из фасоли консервированной** |  **50** |  **7,55** |  **5,40** |  **13,50** |  **129,45** |  |  **1.30** |
| **Суп харчо на курином бульоне** |  **200** |  **5,22** | **2,29** |  **12,96** |  **106,72** |  **1,6** |  **2.9** |
| **Тефтели из мяса кур в соусе** |  **80** |  **12,83** |  **7,61** |  **1,701** |  **150,13** |  **1** |  **3.9** |
| **Картофель отварной с маслом сливочным** |  **120** |  **5,82** |  **3,62** |  **30,0** |  **175,87** |  **0,03** |  **5.3** |
| **Компот из изюма и кураги** |  **200** |  **0,57** |  |  **17,63** |  **95,48** |  **0,03** |  **10.19** |
| **Хлеб ржаной** |  **41** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** | **33,87** |  **19,2** |  **109,211** |  **772,7** |  **2,66** |  |
| **Полдник** | **Пирог открытый с повидлом** |  **100** |  **5,9** |  **3,1** |  **54,6** |  **265** |  **0,08** |  **11.6** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** |  **0,2** |  **0,1** |  **15** |  **60** |  **0,03** |  **10.4** |
| **Итого за полдник** |  **1,585** |  **0,48** |  **15,68** |  **110,67** |  |  |
| **Итого за день** |  **55,29** |  **41,5** |  **190,901** |  **1471,53** |  **6,856** |  |