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** |  |