Меню на 26.04.2024 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 манная молочная** | **180** | **6,645** | **23,8** | **22,26** | **269,73** | **2,5** | **4.9** |
| **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** |  | **12.4** |
| **Второй завтрак** | **Апельсин** | **70** | **0,288** |  | **7,7** | **30,24** | **111,6** | **13.4** |
| **Итого за завтрак** | | | **10,098** | **30,07** | **56,24** | **507,14** | **114,1** |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы с соленым огурцом и зеленым горошком** | **50** | **1,04** | **1,02** | **1,66** | **53,18** | **9,325** | **1.12** |
| **Суп картофельный с куриными фрикадельками** | **200** | **2,28** | **1,14** | **15,54** | **92,28** | **2,4** | **2.10** |
| **Рыба тушеная в томате с овощами** | **80** | **12,43** | **3** | **58,13** | **88,2** |  | **8.1** |
| **Рис отварной** | **120** | **3,016** | **1,64** | **31,73** | **176,85** |  | **6.9** |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,57** |  | **17,63** | **95,48** | **0,03** | **10.9** |
| **Хлеб ржаной** | **48** | **2,6** | **0,4** | **19,92** | **85,6** |  | **12.1** |
| **Итого за обед** | | | **21,936** | **7,2** | **144,61** | **591,59** | **11,755** |  |
| **Полдник** | **Кисель** | **200** | **0,3** |  | **19,1** | **42,76** |  | **10.16** |
| **Хлеб пшеничный** | **34** | **2,079** | **0,65** | **9,018** | **73,67** |  | **12.3** |
| **Итого за полдник** | | | **2,379** | **0,65** | **28,118** | **116,43** |  |  |
| **Итого за день** | | | **34,413** | **37,92** | **228,968** | **1215,16** | **125,855** |  |