Меню на 01.10.2024 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 «Боярская» с курагой** |  **180** | **8,235** | **6,67** |  **34,41** |  **253,71** |  |  **4.8** |
| **Кофейный напиток** |  **200** |  **0,045** |  |  **9,0** |  **56,1** |  **0,03** |  **10.5** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** |  **40/7** |  **3,318** |  **3,58** |  **6,84** |  **114,42** |  |  **12.4** |
| **Второй завтрак** | **Мандарин** |  **85** |  **0,56** | **0,14** |  **15,2**  |  **64,0** |  **26,6** |  **13.1** |
| **Итого за завтрак** |  **12,158** |  **10,39** |  **65,45** |  **488,23** |  **26,63** |  |
| **Обед** | **Помидор порционно** | **40** | **0,42** | **0,06** | **1,14** | **6,78** | **2,94** | **16.0** |
| **Рассольник на курином бульоне со сметаной** |  **200** |  **6,12** |  **3,36** |  **19,54** |  **185,44** |  **13,05** |  **2.23** |
| **Морковь тушёная** |  **130** |  **3,3** |  **5,06** |  **13,91** |  **137,52** |  **9,5** |  **5.1** |
| **Котлета из мяса кур** |  **70** |  **13,02** |  **7,61** |  **4,276** |  **231,7** |  **1** |  **3.22** |
| **Компот из яблок и лимона** |  **200** |  **0,154** | **0,21** |  **10,99** |  **65,01** |  **4,08** |  **10.6** |
| **Хлеб ржаной** |  **48** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** | **24,894** |  **16,31** |  **69,776** |  **712,05** |  **30,57** |  |
| **Полдник** | **Плюшка венская** |  **60** |  **5,028** |  **5,26** |  **31,71** |  **213,97** | **0,25** |  **11.1** |
| **Йогурт** |  **200** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** | **1,26** |  **10.26** |
| **Итого за полдник** |  **10,248** |  **11,02** |  **38,91** |  **320,17** |  **1,51**  |  |
| **Итого за день** |  **47,3** |  **37,72** |  **174,136** |  **1520,45** | **58,71** |  |