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** |  |