Меню на 02.10.2024 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 молочная «Дружба»** | **180** | **9,59** | **15,6** | **52,66** | **382** | **0,24** | **4.5** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **0,045** |  | **9** | **56,1** |  | **10.4** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **40/7** | **3,318** | **3,58** | **6,84** | **114,42** |  | **12.4** |
| **Второй завтрак** | **Банан** | **85** | **0,96** |  | **14,34** | **58,24** | **6,4** | **13.2** |
| **Итого за завтрак** | | | **13,913** | **19,18** | **82,84** | **610,76** | **6,64** |  |
| **Обед** | **Салат из моркови** | **70** | **0,832** | **4,91** | **4,48** | **67,52** | **3,2** | **1.4** |
| **Суп картофельный со свежей рыбой** | **200** | **8,93** | **0,97** | **21,96** | **211,22** | **1,4** | **2.3** |
| **Капуста тушеная** | **120** | **3,364** | **1,01** | **10,5** | **86,92** | **0,74** | **5.2** |
| **Рулет из мяса кур с яйцом** | **80** | **13,02** | **7,61** | **4,28** | **147,16** | **1** | **3.3** |
| **Компот из апельсинов с курагой** | **200** | **0,57** |  | **17,63** | **95,48** | **0,03** | **10.9** |
| **Хлеб ржаной** | **46** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,6** |  | **12.1** |
| **Итого за обед** | | | **28,596** | **14,78** | **78,77** | **693,9** | **6,37** |  |
| **Полдник** | **Салат фруктовый** | **100** | **1,289** |  | **19,82** | **98,02** | **35,2** | **1.18** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **4,38** | **4,94** | **16,12** | **145,33** | **1,502** | **10.22** |
| **Хлеб пшеничный** | **27** | **1,54** | **0,48** | **6,68** | **54,57** |  | **12.3** |
| **Итого за полдник** | | | **7,209** | **5,42** | **42,62** | **297,92** | **36,702** |  |
| **Итого за день** | | | **49,718** | **39,38** | **204,23** | **1602,58** | **49,712** |  |