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** |  |