Меню на 03.10.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Суп молочный с вермишелью** | **200** | **9,955** | **6,28** | **52,82** | **341,51** | **1,5** | **4.2** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,1** | **15** | **60** | **0,03** | **10.4** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **40/7** | **3,318** | **3,58** | **6,84** | **114,42** |  | **12.4** |
| **Второй завтрак** | **Сок** | **100** | **2,02** |  | **14** | **57** | **2** | **10.16** |
| **Апельсин** | **80** | **0,58** |  | **5,38** | **24,32** | **38,4** | **13.4** |
| **Итого за завтрак** | | | **16,073** | **9,96** | **94,04** | **597,25** | **41,93** |  |
| **Обед** | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | **80** | **0,57** | **3,68** | **1,84** | **42,84** | **11,4** | **1.7** |
| **Свекольник со сметаной на курином бульоне** | **200** | **5,768** | **2,33** | **17,52** | **176,98** | **20,6** | **2.4** |
| **Мясо кур тушеное с овощами** | **90** | **14,88** | **7,19** | **1,707** | **154,65** | **1,4** | **3.4** |
| **Гарнир из перловой крупы** | **120** | **5,2** | **2,04** | **27,43** | **165,81** |  | **6.2** |
| **Компот из яблок и лимона** | **200** | **0,125** |  | **11,26** | **65,3** | **2,6** | **10.28** |
| **Хлеб ржаной** | **55** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,6** |  | **12.1** |
| **Итого за обед** | | | **28,423** | **15,52** | **79,677** | **691,18** | **36** |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток** | **200** | **0,045** |  | **9** | **56,1** |  | **10.5** |
| **Хлеб пшеничный с повидлом** | **38/10** | **1,54** | **0,48** | **6,68** | **54,57** |  | **12.3** |
| **Итого за полдник** | | | **1,585** | **0,48** | **15,68** | **110,67** |  |  |
| **Итого за день** | | | **46,081** | **25,96** | **189,397** | **1399,10** | **77,93** |  |