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** |  |