Меню на 04.10.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** |  **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Крупеник из гречневой крупы** |  **115** |  **14,78** |  **10,3** |  **18,07** |  **253,75** |  **3,5**  |  **4.9** |
| **Какао с молоком** |  **180** |  **4,384** |  **4,94** |  **16,12** |  **145,33** |  **1,502** |  **10.12** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** |  **40/7** |  **3,318** |  **6,27** |  **17,28** |  **151,07** | **0,196** |  **12.4** |
| **Второй завтрак** |  **Банан** |  **130** |  **0,96** |  |  **14,34**  |  **58,24** |  **6,4** |  **13.2** |
| **Итого за завтрак** |  **23,442** |  **21,51** |  **65,81** |  **608,39** |  **11,598** |  |
| **Обед** | **Свежий огурец порционно** | **40** | **0,42** | **0,06** | **1,14** | **6,78** | **2,94** | **20.0** |
| **Суп гороховый на курином бульоне** |  **200** | **11,99** | **3,82** |  **38,35** |  **211,58** |  **12,6** |  **2.5** |
| **Биточки из мяса кур** |  **70** | **17,69** | **7,05** |  **37,7** |  **299,69** |  **1** |  **3.25** |
| **Макароны отварные с маслом сливочным** |  **120** | **4,676** | **1,78** |  **34,29** |  **208,96** |  **6,4** |  **6.10** |
| **Напиток из апельсинов и лимона** |  **200** |  **0,57** |  |  **17,63** |  **95,48** |  **0,03** |  **10.13** |
| **Хлеб ржаной** |  **51** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** | **37,226** |  **12,99** |  **149,03** |  **908,09** |  **22,97** |  |
| **Полдник** | **Чай с молоком** |  **200** |  **0,745** |  **0,8** |  **10,18** |  **70,6** |  **0,5** |  **10.18** |
|  **Хлеб пшеничный**  |  **27** |  **5,6** |  **6,4** |  **8,1** |  **118** |  |  **12.3** |
| **Итого за полдник** |  **6,345** |  **7,2** |  **87,28** |  **188,6** |  **0,5** |  |
| **Итого за день** |  **67,013** |  **41,7** |  **302,12** |  **1705,08** |  **35,068** |  |