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** |  |