Меню на 05.05.2025 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** |  **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Плов вегетарианский с сухофруктами** | **140** | **8,575** | **5,52** | **47,7** | **300,6** | **1,5** | **6.4** |
| **Кофейный напиток** | **200** | **0,045** |  | **9** | **56,1** |  | **10.16** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом**  | **30/7** | **3,12** | **6,27** | **17,28** | **151,07** | **0,196** | **12.2** |
| **Второй завтрак** | **Сок яблочный** |  **130**  |  **2,02** |  |  **14**  |  **57** |  **2** |  **10.2** |
| **Итого за завтрак** | **13,76** | **11,79** | **87,98** | **564,77** | **3,696** |  |
|  | **Соленый огурец** |  **30** |  **0,032** |  |  **0,51** |  **3,6** |  **0,03** |  **1.13** |
| **Борщ из свежей капусты на курином бульоне** |  **200** |  **5,42** |  **3,23** |  **10,05** |  **104,08** |  **21,23** |  **2.6.** |
| **Гороховое пюре** |  **120** |  **11,6** |  **2,96** |  **26,66** |  **151,36** |  |  **6.11** |
| **Мясо кур тушеное с овощами** |  **80** |  **13** |  **8,59** |  **4,208** |  **156,11** |  **1** |  **3.2.** |
| **Компот из сухофруктов** |  **200** |  **0,57** |  |  **17,63** |  **95,48** |  **0,03** |  **10.9** |
| **Хлеб ржаной** |  **45** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** |  **32,502** |  **15,06** |  **78,978** |  **596,23** |  **22,29** |  |
| **Полдник** |  **Кисель** |  **200** |  **0,3** |  |  **19,1** |  **42,76** |  |  **10.16** |
|  **Хлеб пшеничный** |  **42** |  **1,54** |  **0,48** |  **6,68** |  **54,57** |  |  **12.3** |
| **Итого за полдник** |  **1,84** |  **0,48** |  **25,78** |  **97,33** |  |  |
| **Итого за день** |  **48,102** |  **27,33** |  **192,738** |  **1258,33** |  **25,986** |  |