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** |  |