Меню на 07.10.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** |  **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Вермишель отварная с сыром** |  **130** |  **8,07** |  **4,48** |  **42,73** |  **272,8** |  |  **6.3** |
| **Кофейный напиток со сгущенным молоком** |  **200** |  **1,739** |  **1,74** |  **3** |  **39,73** |  **0,002** |  **10.14** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** |  **30/7** |  **3,12** |  **6,27** |  **17,28** |  **151,07** |  **0,196** |  **12.2** |
| **Второй завтрак** | **Мандарин** |  **80** |  **2,02** |  |  **14**  |  **57** |  **2** |  **10.2** |
| **Итого за завтрак** |  **14,949** |  **12,49** |  **77,01** |  **520,60** |  **2,198** |  |
|  | **Огурец соленый** |  **30** |  **0,032** |  |  **0,51** |  **3,6** |  **3,3** |  **1.13** |
| **Борщ из свежей капусты со сметаной 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** |
| **Котлета из мяса кур** |  **70** |  **13** |  **8,59** |  **4,208** |  **156,11** |  **1** |  **3.2.** |
| **Компот из яблок, лимона и изюма** |  **200** |  **0,57** |  |  **17,63** |  **95,48** |  **0,03** |  **10.15** |
| **Хлеб ржаной** |  **50** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** |  **32,502** |  **15,06** |  **78,978** |  **596,23** |  **25,56** |  |
| **Полдник** |  **Кисель** |  **200** |  **0,045** |  |  **9** |  **56,1** |  |  **10.4** |
| **Хлеб пшеничный** |  **40** |  **1,54** |  **0,48** |  **6,68** |  **54,57** |  |  **12.3** |
| **Итого за полдник** | **1,585** |  **0,48** |  **15,68** |  **110,67** |  |  |
| **Итого за день** |  **49,036** |  **28,17** |  **171,668** |  **1227,50** |  **27,758** |  |