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** |  |