Меню на 25.07.2025 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** |  **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Крупеник из гречневой крупы** |  **130** |  **14,78** |  **10,3** |  **18,07** |  **253,75** |  **3,5**  |  **7.2** |
| **Какао с молоком** |  **200** |  **4,384** |  **4,94** |  **16,12** |  **145,33** |  **1,502** |  **10.12** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** |  **30/7** |  **3,318** |  **3,58** |  **6,84** |  **114,42** |  |  **12.4** |
| **Второй завтрак** |  **Мандарин** |  **60** |  **0,288** |  |  **7,7**  |  **30,24** |  **111,6** |  **13.3** |
| **Итого за завтрак** |  **22,77** |  **18,82** |  **48,73** |  **543,74** |  **116,602** |  |
| **Обед** | **Салат из морской капусты и кукурузы с яйцом** |  **50** |  **2,92** |  **6,17** |  **2,69** |  **76,4** | **8,9** |  **1.6** |
| **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** |
| **Компот из сухофруктов** |  **200** |  **0,57** |  |  **17,63** |  **95,48** |  **0,03** |  **10.13** |
| **Хлеб ржаной** |  **50** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** | **39,726** |  **19,1** |  **150,58** |  **977,71** |  **28,93** |  |
| **Полдник** | **Чай с сахаром** |  **200** |  **0,2** |  **0,1** |  **15** |  **60** |  **0,03** |  **10.4** |
| **Хлеб пшеничный** |  **35** |  **5,6** |  **6,4** |  **8,1** |  **118** |  |  **12.3** |
| **Итого за полдник** |  **5,8** |  **6,5** |  **23,1** |  **178** |  **0,03**  |  |
| **Итого за день** |  **68,296** |  **44,42** |  **222,41** |  **1699,45** |  **145,562** |  |