Меню на 25.12.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** |  **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Каша молочная «Дружба»** |  **200** |  **9,59** | **15,6** |  **52,66** |  **382** |  **0,24** |  **4.5** |
| **Чай с сахаром** |  **200** |  **0,045** |  |  **9** |  **56,1** |  |  **10.4** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** |  **30/7** |  **3,318** |  **3,58** |  **6,84** |  **114,42** |  |  **12.4** |
| **Второй завтрак** | **Банан** |  **70** |  **0,96** |  |  **14,34**  |  **58,24** |  **6,4**  |  **13.2** |
| **Итого за завтрак** |  **13,913** |  **19,18** |  **82,84** |  **610,76** |  **6,64** |  |
| **Обед** | **Суп с фасолью на курином бульоне** |  **200** |  **8,93** |  **0,97** |  **21,96** |  **211,22** |  **1,4** |  **2.3** |
| **Тефтели рыбные в соусе** |  **120** |  **3,364** |  **1,01** |  **10,5** |  **86,92** |  **0,74** |  **5.2** |
| **Картофель отварной** |  **80** |  **13,02** |  **7,61** |  **4,28** |  **147,16** |  **1** |  **3.3** |
| **Компот из яблок и лимона** |  **200** |  **0,57** |  |  **17,63** |  **95,48** |  **0,03** |  **10.6** |
| **Хлеб ржаной** |  **56** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** | **27,764** |  **9,87** |  **74,29** |  **626,38** |  **3,17** |  |
| **Полдник** | **Какао с молоком** |  **200** |  **4,384** |  **4,94** |  **16,12** |  **145,33** |  **1,502** |  **10.12** |
|  **Хлеб пшеничный**  |  **30** |  **3,12** |  **6,27** |  **17,28** |  **151,07** |  **0,196** |  **12.3** |
|  | **Шоколад** |  **56** |  **1,99** |  **1,70** |  **16,60** |  **85,54** |  |  **14.2** |
| **Итого за полдник** |  **9,494** |  **12,91** |  **50** |  **381,94** |  **1,698** |  |
| **Итого за день** |  **51,171** |  **41,96** |  **207,13** |  **1619,08** |  **11,508** |  |