Меню на 28.12.2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** |  **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Яйцо вареное** |  **40** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** |  |  **9.1** |
| **Хлеб ржаной** |  **20** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Чай с молоком** |  **200** |  **1,739** |  **1,74** |  **3** |  **39,73** |  **0,002** |  **10.14** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** |  **40/7** |  **3,12** |  **6,27** |  **17,28** |  **151,07** | **0,196** |  **12.2** |
| **Второй завтрак** | **Сок**  |  **125** |  **2,02** |  |  **14**  |  **57** |  **2** |  **10.2** |
|  | **Яблоко** |  **90** |  **0,325** |  **0,33** |  **7,48** |  **34,13** |  **8,45** |  **13.5** |
| **Итого за завтрак** |  **14,949** |  **12,49** |  **77,01** |  **520,60** |  **2,198** |  |
|  | **Огурец соленый** |  **25** |  **0,032** |  |  **0,51** |  **3,6** |  **3,3** |  **1.13** |
| **Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне** |  **200** |  **5,42** |  **3,23** |  **10,05** |  **104,08** |  **21,23** |  **2.6.** |
| **Ёжики из мяса кур в соусе** |  **200** |  **13** |  **8,59** |  **4,208** |  **156,11** |  **1** |  **3.2.** |
| **Компот из чернослива изюма**  |  **200** |  **0,57** |  |  **17,63** |  **95,48** |  **0,03** |  **10.9** |
| **Хлеб ржаной** |  **38** |  **1,88** |  **0,28** |  **19,92** |  **85,6** |  |  **12.1** |
| **Итого за обед** |  **32,47** |  **15,06** |  **78,468** |  **592,63** |  **25,26** |  |
| **Полдник** |  **Кофейный напиток** |  **200** |  **0,3** |  |  **19,1** |  **42,76** |  |  **10.16** |
|  **Хлеб пшеничный** |  **39** |  **5,028** |  **5,26** |  **31,71** |  **213,97** |  **0,25** |  **11.1** |
| **Итого за полдник** | **5,328** |  **5,26** |  **50,81** |  **256,73** |  **0,25** |  |
| **Итого за день** |  **52,747** |  **32,81** |  **206,288** |  **1369,96** |  **24,708** |  |