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** |  |