Меню на 29.04.2025 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Каша «Боярская» с курагой** | **200** | **8,235** | **6,67** | **34,41** | **253,71** | **1,7** | **4.1** |
| **Кофейный напиток** | **200** | **0,045** |  | **9** | **56,1** | **0,03** | **10.5** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/7** | **3,12** | **6,27** | **17,28** | **151,07** | **0,196** | **12.2** |
| **Второй завтрак** | **Кисель** | **180** | **0,3** |  | **19,1** | **42,76** |  | **10.16** |
| **Итого за завтрак** | | | **11,7** | **12,94** | **79,79** | **503,64** | **1,926** |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы с солеными огурцами** | **60** | **1,36** | **5,1** | **7,38** | **81,15** | **2,3** | **1.1** |
| **Рассольник на курином бульоне со сметаной** | **200** | **6,12** | **3,36** | **19,54** | **185,44** | **13,05** | **2.2** |
| **Голубцы ленивые с мясом кур в соусе** | **200** | **16,83** | **9,55** | **27,66** | **285,93** | **62** | **3.1** |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,154** |  | **10,99** | **65,01** | **4,08** | **10.6** |
| **Хлеб ржаной** | **48** | **2,6** | **0,4** | **19,92** | **85,6** |  | **12.1** |
| **Итого за обед** | | | **27,064** | **18,41** | **85,49** | **703,13** | **81,43** |  |
| **Полдник** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,1** | **15** | **60** |  | **10.4** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,079** | **0,65** | **9,018** | **73,67** | **0,196** | **12.3** |
| **Итого за полдник** | | | **2,279** | **0,75** | **24,018** | **133,67** | **0,196** |  |
| **Итого за день** | | | **41,043** | **32,1** | **189,298** | **1340,44** | **83,552** |  |