Меню на 29.07.2025 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Сырники с кисельной подливой** | **120/20** | **20,3** | **10,8** | **32,3** | **318,49** | **0,5** | **7.3** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,1** | **15** | **60** | **0,03** | **10.4** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/7** | **3,12** | **6,27** | **17,28** | **151,07** | **0,196** | **12.2** |
| **Напиток из сока** | **180** | **1,01** |  | **7** | **28** | **1** | **10.27** |
| **Итого за завтрак** | | | **24,63** | **17,17** | **71,58** | **557,56** | **1,726** |  |
| **Обед** | **Салат из свежей капусты с морковью** | **60** | **2,16** | **3,24** | **6,58** | **64,16** | **4,75** | **1.23** |
| **Суп- лапша домашняя на курином бульоне** | **200** | **6,12** | **3,36** | **19,54** | **185,44** | **13,05** | **2.7** |
| **Зразы картофельные с мясом кур** | **200** | **15,89** | **10,3** | **29,86** | **293,73** | **1,25** | **3.7** |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,57** |  | **17,63** | **95,48** | **0,03** | **10.9** |
| **Хлеб ржаной** | **52** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,6** |  | **12.1** |
| **Итого за обед** | | | **26,62** | **17,18** | **93,53** | **724,41** | **19,08** |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток** | **200** | **0,045** |  | **9,0** | **56,1** | **0,03** | **10.5** |
| **Хлеб пшеничный** | **38** | **1,54** | **0,48** | **6,68** | **54,57** |  | **12.3** |
| **Итого за полдник** | | | **1,585** | **0,48** | **15,68** | **110,67** | **0,03** |  |
| **Итого за день** | | | **52,835** | **34,83** | **180,79** | **1392,64** | **20,836** |  |