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** |  |