Меню на 30.04.2025 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Макароны отварные с маслом, сахаром** | **130** | **6,88** | **1,63** | **42,67** | **217,63** |  | **6.7** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,1** | **15** | **60** | **0,03** | **10.4** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/7** | **3,035** | **6,94** | **20,62** | **157,16** | **0,22** | **12.2** |
| **Второй завтрак** | **Сок яблочный** | **200** | **1** |  | **19,8** | **86** | **4** | **10.2** |
| **Итого за завтрак** | | | **11,115** | **8,67** | **98,09** | **520,79** | **4,25** |  |
|  | **Салат из кукурузы консервированной** | **50** | **4,88** | **7,24** | **28,51** | **198** | **1** | **1.28** |
| **Суп картофельный со свежей рыбой** | **200** | **8,93** | **0,97** | **21,96** | **211,22** | **1,4** | **2.3** |
| **Капуста тушеная** | **120** | **1,67** | **3,13** | **10,36** | **75,89** | **98,59** | **5.2** |
| **Рулет из мяса кур с яйцом** | **80** | **11,93** | **12,6** | **8,09** | **194** | **0,4** | **3.3** |
| **Компот из кураги и чернослива** | **200** | **0,57** |  | **17,63** | **95,48** | **0,03** | **10.9** |
| **Хлеб ржаной** | **53** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,6** |  | **12.1** |
| **Итого за обед** | | | **29,86** | **24,22** | **106,47** | **860,19** | **101,42** |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **4,38** | **4,94** | **16,12** | **145,33** | **1,502** | **10.22** |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,12** | **6,27** | **17,28** | **151,07** | **0,196** | **12.3** |
| **Итого за полдник** | | | **7,50** | **11,21** | **33,40** | **296,4** | **1,698** |  |
| **Итого за день** | | | **48,475** | **44,1** | **237,96** | **1677,38** | **107,368** |  |