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** |  |