Меню на 31.07.2025 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Завтрак** | **Омлет** | **90** | **8,17** | **10,1** | **6,47** | **173,29** | **0,5** | **9.3** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **1,8** | **0,25** | **11,65** | **56,1** |  | **12.1** |
| **Какао с молоком** | **200** | **4,725** | **5,2** | **16,61** | **150,7** | **1,5** | **10.12** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/7** | **3,12** | **6,27** | **17,28** | **151,07** | **0,196** | **12.2** |
| **Второй завтрак** | **Сок яблочный** | **100** | **2,02** |  | **14** | **57** | **2** | **10.2** |
| **Итого за завтрак** | | | **19,835** | **21,82** | **66,01** | **588,16** | **4,196** |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы и моркови** | **50** | **0,484** | **1,01** | **3,22** | **47,62** | **4,4** | **1.17** |
| **Суп харчо на курином бульоне** | **200** | **5,22** | **2,29** | **12,96** | **106,72** | **1,6** | **2.9** |
| **Тефтели из мяса кур в соусе** | **80** | **12,83** | **7,61** | **1,701** | **150,13** | **1** | **3.9** |
| **Картофель отварной с маслом сливочным** | **120** | **2,96** | **1,14** | **27,83** | **150,41** | **28** | **5.3** |
| **Компот из изюма и лимона** | **200** | **0,57** |  | **17,63** | **95,48** | **0,03** | **10.19** |
| **Хлеб ржаной** | **35** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,6** |  | **12.1** |
| **Итого за обед** | | | **23,944** | **12,33** | **83,261** | **635,96** | **35,03** |  |
| **Полдник** | **Булочка домашняя** | **60** | **5,028** | **5,26** | **31,71** | **213,97** | **0,25** | **11.4** |
|  | **Ряженка** | **200** | **5,22** | **5,76** | **7,2** | **106,2** | **1,26** | **10.26** |
| **Итого за полдник** | | | **10,248** | **11,02** | **38,91** | **320,17** | **1,51** |  |
| **Итого за день** | | | **54,027** | **45,17** | **188,181** | **1544,29** | **40,736** |  |