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** |  |