**Меню на 03.04.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Омлет натуральный** | **100** | **7,02** | **14,52** | **3,48** | **372,31** | **1,2** | | **63** |
| **Чай сладкий с лимоном** | **180/4**  **200/4** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0,6** | | **114** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **20/4** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | | **100** |
| **Хлеб ржаной** | **12** | **0,4** | **0,07** | **2,01** | **10,44** | **0** | | **103** |
| **2-ой Завтрак** | **Банан** | **110** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **8,62** | **16,52** | **54,37** | **550,55** | **11,8** | |  |
| **Обед** | **Салат из свежей капусты, моркови с раст. маслом** | **30** | **0,15** | **1,36** | **1,43** | **18,9** | **2,01** | | **78** |
| **Суп с клецками на мк/б** | **180**  **200** | **5,04** | **8,56** | **30,58** | **419,64** | **23** | | **20** |
| **Плов рисовый с мясом курицы** | **100**  **130** | **4,63** | **8,4** | **30,72** | **354,4** | **7,12** | | **38/1** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **30**  **35** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **11,84** | **18,51** | **115,69** | **1000,78** | **32,93** | |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | | **114** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | | **104** |
| **Итого за полдник** | | | **0,69** | **0,27** | **28,7** | **109,54** | **0** | |  |
| **Итого за день** | | | **21,15** | **35,3** | **198,76** | **1660,87** | **44,73** | |  |