**Меню на 03.07.2025 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 натуральный** | **100** | **7,02** | **14,52** | **3,48** | **372,31** | **1,2** | | **63** |
| **Чай сладкий с сахаром, лимоном** | **180/5**  **200/5** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | | **114** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/5** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | | **100** |
| **Хлеб ржаной** | **15**  **20** | **0,4** | **0,07** | **2,01** | **10,44** | **0** | | **103** |
| **2-ой Завтрак** | **Апельсин** | **120** | **0,3** | **1,2** | **11,25** | **57** | **57** | | **131** |
| **Итого за завтрак** | | | **8,52** | **17,32** | **45,82** | **563,55** | **58,2** | |  |
| **Обед** | **Суп рассольник со сметаной на мк/б** | **180/5**  **200/5** | **9,84** | **17,18** | **50,23** | **348** | **19,68** | | **8** |
| **Биточки из мяса курицы** | **60**  **70** | **15,55** | **6,72** | **5,29** | **342,8** | **0,57** | | **22/1** |
| **Рис отварной с маслом** | **90**  **100** | **4,63** | **8,4** | **30,72** | **254,4** | **7,14** | | **36** |
| **Кисель фруктовый** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **1,3** | | **113** |
| **Хлеб ржаной** | **35**  **45** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **33,68** | **35,09** | **119,6** | **1157,04** | **28,69** | |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **1,3** | | **103** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | | **104** |
| **Итого за полдник** | | | **3,29** | **2,87** | **32,74** | **207,54** | **1,3** | |  |
| **Итого за день** | | | **45,49** | **55,28** | **198,16** | **1928,13** | **88,19** | |  |