**Меню на 04.07.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша пшенная молочная с маслом, сахаром** | **180****200** | **12,42** | **15,46** | **54,62** | **402** | **3,9** | **56** |
| **Чай сладкий с сахаром, лимоном** | **180/5****200/5** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | **114** |
| **Хлеб пшеничный со слив. маслом** | **30/5****35/5** | **0,76** | **1,44** | **4,82** | **35,64** | **0** | **100** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | **13,18** | **16,9** | **83,4** | **523,64** | **3,9** |  |
| **Обед** | **Свежий помидор (порционно)** | **30****40** | **0,95** | **1,76** | **5,47** | **42,25** | **0,27** | **76** |
| **Суп вермишелевый на мк/б** | **180****200** | **12,9** | **10,32** | **43,84** | **297,74** | **12,1** | **13** |
| **Котлета из мяса курицы** | **60****70** | **3,53** | **2,53** | **6,41** | **262,61** | **0,57** | **22/1** |
| **Гороховое пюре** | **100** | **46,3** | **3,5** | **18,8** | **170** | **0** | **40** |
| **Компот из сухофруктов** | **180****200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **40****45** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **65,7** | **18,3** | **127,48** | **980,44** | **13,74** |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | **114** |
| **Ватрушка с творогом** | **60** | **2,92** | **2,7** | **5,46** | **59,6** | **2,97** | **90** |
| **Итого за полдник** | **2,92** | **2,7** | **29,42** | **145,6** | **2,97** |  |
| **Итого за день** | **81,8** | **37,9** | **240,3** | **1649,68** | **20,61** |  |