**Меню на 07.07.2025 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 ячневая молочная с маслом, сахаром** | **180**  **200** | **12,42** | **15,46** | **54,62** | **402** | **3,9** | | **56** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5**  **200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/5** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Апельсин** | **60**  **70** | **0,3** | **1,2** | **11,25** | **57** | **57** | | **131** |
| **Итого за завтрак** | | | **13,53** | **18,19** | **95,55** | **709,15** | **69,22** | |  |
| **Обед** | **Свекольник со смет. на мк/б** | **180/4**  **200/4** | **8,57** | **13,19** | **27,95** | **294,35** | **20,2** | | **7** |
| **Пельмени со сл. маслом** | **90**  **100** | **15,25** | **16,13** | **15,73** | **267,97** | **0,04** | | **83** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **25,84** | **29,51** | **96,64** | **770,16** | **21,04** | |  |
| **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** | | | **42,66** | **50,57** | **224,93** | **1686,85** | **91,56** | |  |