**Меню на 09.07.2025 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 молочная геркулесовая с масл., сах.** | **180**  **200** | **9,08** | **9,68** | **30,38** | **245,16** | **7,04** | | **59** |
| **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0,6** | | **114** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/5** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Груша** | **70**  **75** | **0,28** | **0,21** | **7,21** | **32,2** | **3,5** | | **129** |
| **Итого за завтрак** | | | **10,17** | **11,42** | **66,67** | **525,36** | **11,14** | |  |
| **Обед** | **Щи из свежей капусты со смтаной на мк/б** | **200/3**  **180/3** | **10,67** | **20,5** | **24,88** | **342,2** | **56,29** | | **3** |
| **Ёжики из мяса курицы в смет.-томат. соусе** | **120/20**  **130/20** | **18,94** | **14,57** | **8,92** | **237,47** | **0** | | **39** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **30**  **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **31,63** | **35,26** | **86,76** | **787,51** | **57,09** | |  |
| **Полдник** | **Какао с молоком** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **2,34** | | **117** |
|  | **Хлеб пшеничный со сгущ. молоком** | **30** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | | **104** |
| **Итого за полдник** | | | **3,29** | **2,87** | **32,74** | **207,54** | **2,34** | |  |
| **Итого за день** | | | **45,09** | **49,55** | **186,17** | **1520,41** | **70,57** | |  |