**Меню на 10.04.2025 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 с капустой**  | **120****140** | **10,43** | **20,01** | **3,17** | **234,49** | **14,74** | **57** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5****200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **20/4** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | **100** |
| **Хлеб ржаной** | **15** | **0,4** | **0,07** | **2,01** | **10,44** | **0** | **103** |
| **2-ой завтрак** | **Банан** | **70** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | **128** |
| **Итого за завтрак** | **12,04** | **22,01** | **54,66** | **539,08** | **33,06** |  |
| **Обед** | **Салат из зеленого горошка, лука с раст. маслом** | **20** | **0,03** | **0,35** | **0,08** | **3,55** | **0,64** | **73** |
| **Суп рассольник со сметаной на мк/б** | **180/2****200/3** | **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** |
| **Макароны отварные со сл. маслом** | **90****100** | **5,34** | **6,966** | **31,45** | **203** | **5,95** | **44** |
| **Компот витаминный** | **180****200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **35****40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **32,78** | **31,406** | **140,01** | **1105,19** | **27,64** |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | **114** |
| **Хлеб пшеничный с повидлом** | **20/9****25/9** | **1,04** | **0,11** | **9,04** | **41,4** | **0,01** | **101** |
| **Итого за полдник** | **1,04** | **0,11** | **33** | **127,4** | **0,01** |  |
| **Итого за день** | **45,86** | **53,526** | **227,67** | **1771,67** | **60,71** |  |