**Меню на 10.07.2025 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** | **180****200** | **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** | **70****75** |  **0,3** | **1,2** | **11,25** | **57** | **57** | **131** |
| **Итого за завтрак** | **8,52** | **17,32** | **45,82** | **563,55** | **58,2** |  |
| **Обед** | **Суп фасолевый на мк/б** | **180****200** | **4,16** | **1,84** | **10,4** | **280,78** | **18,78** | **6** |
| **Тефтеля из мяса курицы на мк/б** | **60****70** | **3,53** | **2,53** | **6,41** | **162,61** | **0,57** | **22** |
| **Гречка отварная с слив. маслом** | **90****100** | **8,55** | **7,23** | **41,18** | **303** | **0** | **39** |
| **Компот из сухофруктов** | **180****200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **30****45** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **18,26** | **11,79** | **110,95** | **954,23** | **20,15** |  |
| **Полдник** | **Кефир с сахаром** | **120****140** | **6,96** | **7,68** | **9,6** | **132,75** | **1,68** | **122** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25****30** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | **104** |
| **Итого за полдник** | **7,65** | **7,95** | **14,34** | **156,29** | **1,68** |  |
| **Итого за день** | **34,43** | **37,06** | **171,11** | **1674,07** | **80,03** |  |