**Меню на 11.07.2025 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 боярская с маслом, сах.** | **180**  **200** | **12,42** | **15,46** | **54,62** | **402** | **3,9** | | **56** |
| **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/5** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **70** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **13,62** | **17,39** | **104,1** | **571,95** | **22,22** | |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы, моркови, с раст. маслом** | **30** | **0,46** | **3,64** | **2,47** | **46,61** | **2,14** | | **79** |
| **Суп кудрявый на мк/б** | **180**  **200** | **10,22** | **13,28** | **39,24** | **317,2** | **33,06** | | **16** |
| **Бефстроганов из мяса курицы** | **60**  **70** | **4,2** | **5,32** | **1,73** | **215,36** | **0,56** | | **27** |
| **Рис отварной с маслом** | **90**  **100** | **4,63** | **8,4** | **30,72** | **254,4** | **7,14** | | **36** |
| **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** | | | **21,53** | **30,83** | **127,12** | **1041,41** | **43,7** | |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Плюшка домашняя** | **60** | **3,03** | **5,78** | **20,11** | **106,62** | **0,16** | | **92** |
| **Итого за полдник** | | | **3,03** | **5,78** | **44,67** | **194,77** | **8,48** | |  |
| **Итого за день** | | | **30,62** | **48,17** | **261,13** | **1625,72** | **69,14** | |  |