**Меню на 12.12.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход (г) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный | 100/100 | 7,02 | 14,52 | 3,48 | 172,31 | 1,2 | 63 |
| Сосиска отварная | 0/60 | 7,41 | 9,56 | 0,78 | 130,28 | 0 | 31 |
| Чай сладкий с сахаром | 180200 | 0 | 0 | 23,96 | 86 | 0 | 114 |
| Хлеб пшеничный со слив. маслом | 30/5 | 0,71 | 1,35 | 4,53 | 33,48 | 0 | 100 |
| Хлеб рданой | 15 | 17 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,6 | 0 |
| 1032-ой Завтрак | Мандарин | 100/120 | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38 | 38 | 131 |
| Итого за завтрак | **32,34** | **28,87** | **40,73** | **473,47** | **108,8** |  |
| Обед | Свекла отварная с раст. маслом, порционно | 20/30 | 1,35 | 6,77 | 8,09 | 93,47 | 9,3 | 67 |
|  суп с клецками на мк/б | 180/200 | 3,52 | 4,28 | 15,29 | 109,82 | 11,5 | 20 |
| Котлета из мяса курицы на мк/б | 70 | 3,53 | 2,53 | 6,41 | 62,61 | 0,57 | 22 |
| Бефстроганов из мяса курицы | 60/70 | 6,0 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,8 | 27 |
| Картофель отварной со сливочным маслом | 140/140 | 1,93 | 2,82 | 10,78 | 96,29 | 14 | 37 |
| Компот витаминный | 180200 | 0,96 | 0 | 47,6 | 180 | 0,8 | 107 |
| Хлеб ржаной | 3540 | 1,06 | 0,19 | 5,36 | 27,84 | 0 | 103 |
| Итого за обед | **18,35** | **24,19** | **96** | **734,83** | **36,97** |  |
| Полдник | Хлеб пшеничный | 2530 | 0,69 | 0,27 | 4,74 | 23,54 | 0 | 104 |
| Кофейный напиток с молоком | 180200 | 0 | 0 | 23,96 | 86 | 0,6 | 114 |
| Итого за полдник | **0,69** | **0,27** | **28,7** | **109,54** | **0,6** |  |
| Итого за день | **51,38** | **53,33** | **165,43** | **1417,84** | **146,37** |  |