**Меню на 14.05.2025 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 ячневая молочная с маслом, сахаром** | **180****200** | **12,42** | **15,46** | **54,62** | **402** | **3,9** | **56** |
| **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** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **80****70** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | **128** |
| **Итого за завтрак** | **13,63** | **17,39** | **104,1** | **696,15** | **22,22** |  |
| **Обед** | **Огурец соленый порционно** | **20** | **0,1** | **0** | **7** | **16,5** | **0,65** | **72** |
| **Борщ красный со сметаной на мк/б** | **180/2****200/3** | **7,14** | **12,14** | **17,82** | **288,51** | **1,5** | **11** |
| **Картофель отварной со сливочным маслом** | **130** | **2,7** | **3,95** | **15,09** | **234,81** | **19,6** | **37** |
| **Гуляш из мяса курицы** | **60****70** | **4,2** | **5,32** | **1,73** | **245,36** | **0,56** | **22/1** |
| **Кисель фруктовый** | **180****200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **1,3** | **113** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30****40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **17,8** | **24,2** | **75** | **997,02** | **23,61** |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком** | **180****200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **1,3** | **103** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | **104** |
| **Итого за полдник** | **3,29** | **2,87** | **32,74** | **207,54** | **1,3** |  |
| **Итого за день** | **34,72** | **44,46** | **211,84** | **1900,71** | **47,13** |  |