**Меню на 14.07.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Макароны отварные со сл. маслом** | **100** | **5,34** | **6,966** | **31,45** | **203** | **5,95** | | **44** |
| **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** |
| **2-ой Завтрак** | **Сок фруктовый** | **150** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** | **4,0** | | **106** |
| **Итого за завтрак** | | | **7,14** | **8,696** | **80,73** | **418,8** | **9,95** | |  |
| **Обед** | **Салат из зеленого горошка, кукурузы, лука с раст. маслом** | **30** | **0,03** | **0,35** | **0,08** | **3,55** | **0,64** | | **73** |
| **Борщ красный на мк/б** | **180**  **200** | **7,14** | **12,14** | **17,82** | **288,51** | **1,5** | | **11** |
| **Рыба тушеная с овощами** | **60**  **70** | **7,66** | **3,97** | **34,65** | **181** | **3,17** | | **49** |
| **Картофель отварной со сливочным маслом** | **140** | **2,7** | **3,95** | **15,09** | **234,81** | **19,6** | | **37** |
|  | **Компот витаминный** | **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** | | | **19,55** | **20,6** | **120,6** | **915,71** | **25,71** | |  |
| **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** | | | **29,98** | **32,166** | **234,07** | **1542,05** | **36,96** | |  |