**Меню на 15.04.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Творожная запеканка с киселем** | **90/10**  **100/10** | **27,44** | **23,38** | **60,34** | **665,42** | **0,76** | | **85** |
| **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** | **Банан** | **80**  **86** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **28,65** | **25,31** | **109,82** | **959,57** | **19,08** | |  |
| **Обед** | **Борщ красный со сметаной на мк/б** | **180/2**  **200/3** | **7,14** | **12,14** | **17,82** | **288,51** | **1,5** | | **11** |
| **Салат из зеленого горошка, кукурузы, лука с раст. маслом** | **30** | **0,03** | **0,35** | **0,08** | **3,55** | **0,64** | | **73** |
| **Котлета из мяса курицы** | **60**  **70** | **15,55** | **6,72** | **5,29** | **142,8** | **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** | **35**  **47** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **33,29** | **26,63** | **117,33** | **945,7** | **3,51** | |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком** | **200**  **180** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **1,3** | | **103** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20**  **24** | **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** | | | **65,23** | **54,81** | **259,89** | **2112,81** | **23,89** | |  |