**Меню на 16.04.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Каша Дружба с маслом и сахаром** | **180**  **200** | **12,42** | **14,82** | **50,18** | **384** | **3,9** | | **51** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **1,3** | | **118** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **20/4** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **70** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **16,23** | **19,35** | **103,1** | **774** | **15,2** | |  |
| **Обед** | **Соленый огурец порционно** | **37** | **0,14** | **0,03** | **0,60** | **3,02** | **0,32** | | **72** |
| **Суп рыбный с перлов. крупой** | **180**  **200** | **20,36** | **5,2** | **33,3** | **268** | **16,06** | | **5** |
| **Гуляш из мяса курицы** | **70** | **4,2** | **5,32** | **1,73** | **245,36** | **0,56** | | **22/1** |
| **Картофель отварной со сливочным маслом** | **110** | **2,7** | **3,95** | **15,09** | **234,81** | **19,6** | | **37** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **37** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **29,42** | **14,69** | **103,68** | **959,03** | **37,34** | |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0,6** | | **114** |
| **Хлеб пшеничный** | **19**  **20** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | | **104** |
| **Итого за полдник** | | | **0,69** | **0,27** | **28,7** | **109,54** | **0,6** | |  |
| **Итого за день** | | | **46,34** | **34,31** | **235,48** | **1842,57** | **53,14** | |  |