**Меню на 16.12.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Вермишель отварная с маслом и сахаром** | **100**  **100** | **7,02** | **14,52** | **3,48** | **203** | **1,95** | **41** |
| **Чай сладкий с лимоном** | **180**  **200** | **2,4** | **2,6** | **26** | **86** | **8,12** | **116** |
| **Хлеб пшеничный со слив. маслом** | **30/5**  **30/5** | **0,71** | **1,35** | **4,53** | **33,48** | **0** | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Апельсин** | **80**  **80** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **46** | **5,0** | **131** |
| **Итого за завтрак** | | | **8,13** | **16,27** | **41,77** | **368,48** | **11,01** |  |
| **Обед** | **Щи из морской капусты со сметаной на мк/б** | **180/2**  **200/3** | **7,39** | **12,56** | **18,44** | **450,2** | **12,1** | **20** |
| **Свежий помидор порционно** | **-**  **30** | **1,57** | **5,08** | **3,9** | **67** | **1,1** | **76** |
| **Котлета из мяса курицы** | **50**  **70** | **22,21** | **9,6** | **7,56** | **204** | **0,81** | **22** |
| **Гречка отварная со сливочным маслом** | **90**  **100** | **22,21** | **9,6** | **7,56** | **263** | **0** | **30** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **40**  **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | | | **15,64** | **19,23** | **92,9** | **1192,04** | **14,81** |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **86** | **0** | **114** |
| **Рыба тушеная с овощами** | **80**  **80** | **2,3** | **0,9** | **15,8** | **81,0** | **3,17** | **49** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30**  **30** | **2,3** | **0,9** | **15,8** | **78,48** | **0** | **104** |
|  | **Хлеб ржаной** | **14**  **15** | **2,64** | **0,48** | **13,4** | **69,6** | **0** | **103** |
| **Итого за полдник** | | | **8,89** | **10,14** | **64,89** | **315,68** | **3,17** |  |
| **Итого за день** | | | **32,66** | **45,64** | **199,56** | **1876,2** | **28,99** |  |