**Меню на 17.12.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Творожная запеканка со сгущ. молоком** | **90/10** | **23,52** | **20,04** | **51,72** | **570,36** | **0,65** | | **83** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5**  **200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/5** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **80** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **25,83** | **22,07** | **101,8** | **913,36** | **10,65** | |  |
| **Обед** | **Свекольник со смет. на мк/б** | **180/2**  **200/2** | **8,57** | **13,19** | **27,95** | **294,35** | **20,2** | | **7** |
| **Тефтеля из мяса курицы** | **60**  **70** | **3,53** | **2,53** | **6,41** | **182,61** | **0,57** | | **22/1** |
| **Рис отварной со слив. маслом** | **100** | **4,63** | **8,4** | **30,72** | **254,4** | **7,12** | | **38** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **35**  **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **34,12** | **34,72** | **105,67** | **901,4** | **32,23** | |  |
| **Полдник** | **Какао с молоком** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **2,34** | | **117** |
| **Рогалик с повидлом** | **50**  **60** | **3,03** | **5,78** | **20,11** | **126,62** | **0,16** | | **88** |
| **Итого за полдник** | | | **0,69** | **0,27** | **28,7** | **310,62** | **0** | |  |
| **Итого за день** | | | **60,64** | **57,06** | **236,17** | **1924,3** | **42,88** | |  |