**Меню на 18.12.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Каша манная молочная с маслом и сахаром** | **180**  **200** | **12,42** | **14,82** | **50,18** | **384** | **3,9** | | **54** |
| **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **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** | **Банан** | **100** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **13,63** | **16,75** | **99,66** | **678,15** | **22,22** | |  |
| **Обед** | **Свежий помидор (порционно)** | **35** | **0,95** | **1,76** | **5,47** | **42,25** | **0,27** | | **76** |
| **Щи из свежей капусты со смтаной на мк/б** | **180/5**  **200/5** | **10,67** | **20,5** | **24,88** | **342,2** | **56,29** | | **3** |
| **Биточек из мяса курицы** | **60**  **70** | **15,55** | **6,72** | **5,29** | **172,8** | **0,57** | | **22** |
| **Картофель отварной со сливочным маслом** | **140** | **2,7** | **3,95** | **15,09** | **234,81** | **19,6** | | **37** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **1,22** | **0,08** | **39,06** | **152,78** | **1,2** | | **110** |
| **Хлеб ржаной** | **35**  **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **23,71** | **28,79** | **153,87** | **972,68** | **21,53** | |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **1,3** | | **103** |
|  | **Пряник фруктовый** | **50** | **2,91** | **3,69** | **30,74** | **167,85** | **0,01** | | **126** |
| **Итого за полдник** | | | **10,2** | **7,32** | **12,06** | **351,85** | **3,24** | |  |
| **Итого за день** | | | **47,54** | **52,86** | **265,59** | **2002,68** | **46,99** | |  |