**Меню на 19.05.2025 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 молочная боярская с маслом, сах.** | **180**  **200** | **12,42** | **15,46** | **54,62** | **402** | **3,9** | | **56** |
| **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** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **80**  **90** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **13,62** | **17,39** | **104,1** | **571,95** | **22,22** | |  |
| **Обед** | **Суп гречневый на мк/б** | **180**  **200** | **6,24** | **5,56** | **12,72** | **336** | **6,5** | | **19** |
| **Гуляш из мяса курицы** | **60**  **70** | **4,2** | **5,32** | **1,73** | **245,36** | **0,56** | | **22/1** |
| **Рис отварной с маслом** | **90**  **100** | **4,63** | **8,4** | **30,72** | **254,4** | **7,14** | | **36** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **30**  **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **17,09** | **19,47** | **98,13** | **1043,6** | **15** | |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **1,3** | | **103** |
| **Хлеб пшеничный с повидлом** | **18/15**  **20/10** | **1,04** | **0,11** | **9,04** | **41,4** | **0,01** | | **101** |
| **Итого за полдник** | | | **3,64** | **2,71** | **37,04** | **225,4** | **1,31** | |  |
| **Итого за день** | | | **34,35** | **39,57** | **239,27** | **1840,95** | **38,53** | |  |