**Меню на 19.12.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Омлет натуральный** | **100** | **7,02** | **14,52** | **3,48** | **372,31** | **1,2** | | **63** |
| **Чай сладкий с лимоном** | **180/6**  **200/6** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0,6** | | **114** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **25/5**  **30/5** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | | **100** |
| **Хлеб ржаной** | **15** | **0,4** | **0,07** | **2,01** | **10,44** | **0** | | **103** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **100** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **8,62** | **16,52** | **54,37** | **550,55** | **11,8** | |  |
| **Обед** | **Бульон манный с гренками на мк/б** | **180**  **200** | **4,68** | **0,78** | **16,78** | **193** | **4** | | **14** |
| **Солянка мясная** | **130** | **15,0** | **7,8** | **16,2** | **420,0** | **31,5** | | **33** |
| **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** | | | **21,7** | **8,77** | **85,94** | **820,84** | **36,3** | |  |
| **Полдник** | **Какао с молоком** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **2,34** | | **117** |
|  | **Плюшка домашняя** | **60** | **3,03** | **5,78** | **20,11** | **106,62** | **0,16** | | **92** |
| **Итого за полдник** | | | **5,63** | **8,38** | **48,11** | **290,62** | **2,5** | |  |
| **Итого за день** | | | **35,95** | **33,67** | **188,42** | **1662,01** | **50,6** | |  |