**Меню на 20.12.2024 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 молочная геркулесовая с масл., сах.** | **180**  **200** | **9,08** | **9,68** | **30,38** | **245,16** | **7,04** | | **59** |
| **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** | **Мандарины** | **120** | **0,22** | **0,88** | **8,25** | **41,8** | **41,8** | | **131** |
| **Итого за завтрак** | | | **10,11** | **12,09** | **67,71** | **534,96** | **48,84** | |  |
| **Обед** | **Суп рассольник со сметаной на мк/б** | **180/5**  **200/5** | **9,84** | **17,18** | **50,23** | **348** | **19,68** | | **8** |
| **Котлета из мяса курицы** | **60**  **70** | **3,53** | **2,53** | **6,41** | **262,61** | **0,57** | | **22/1** |
| **Гречка отварная с слив. маслом** | **100** | **8,55** | **7,23** | **41,18** | **303** | **0** | | **39** |
| **Компот витаминный** | **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** | | | **21,06** | **20,23** | **87,86** | **1019,48** | **53,2** | |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **1,3** | | **103** |
|  | **Пирожок с повидлом** | **60** | **3,24** | **1,32** | **0,54** | **159** | **0,12** | | **88/1** |
| **Итого за полдник** | | | **12,9** | **1** | **47,21** | **343** | **0** | |  |
| **Итого за день** | | | **44,07** | **33,32** | **202,78** | **1946,69** | **102,04** | |  |