**Меню на 21.04.2025 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 манная молочная с маслом и сахаром** | **180**  **200** | **12,42** | **14,82** | **50,18** | **384** | **3,9** | | **54** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/2**  **200/2** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **25/4** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **85** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **13,63** | **16,75** | **99,66** | **678,15** | **22,22** | |  |
| **Обед** | **Суп гречневый на мк/б** | **180**  **200** | **6,24** | **5,56** | **12,72** | **336** | **6,5** | | **19** |
| **Котлета из мяса курицы** | **60**  **70** | **3,53** | **2,53** | **6,41** | **262,61** | **0,57** | | **22/1** |
| **Рис отварной с соусом** | **100/20** | **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** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **16,42** | **16,68** | **102,81** | **1060,85** | **14,99** | |  |
| **Полдник** | **Хлеб пшеничный с повидлом** | **21/8**  **25/8** | **1,04** | **0,11** | **9,04** | **41,4** | **0,01** | | **101** |
|  | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | | **114** |
| **Итого за полдник** | | | **1,04** | **0,11** | **33** | **127,4** | **0,01** | |  |
| **Итого за день** | | | **31,41** | **39,18** | **230,22** | **1939,72** | **38,74** | |  |