**Меню на 23.12.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Рисовый плов с изюмом, сахаром сл. маслом** | **90****100** | **1,69** | **2,23** | **19,91** | **306,9** | **0,22** | **56** |
| **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** | **Груша** | **80** | **0,28** | **0,21** | **7,21** | **32,2** | **3,5** | **129** |
| **Итого за завтрак** | **2,7** | **4,56** | **57,09** | **595,05** | **46,54** |  |
| **Обед** | **Свекла отварная с раст. маслом** | **30** | **0,57** | **2,44** | **3,34** | **37,56** | **3,72** | **67** |
| **Суп гречневый на мк/б** | **180****200** | **6,24** | **5,56** | **12,72** | **336** | **6,5** | **19** |
| **Люля-кебаб из мяса курицы** | **60****70** | **6,89** | **5,61** | **5,01** | **83,39** | **0,57** | **22/4** |
| **Макароны отварные со сл. маслом** | **100** | **5,34** | **6,966** | **31,45** | **203** | **5,95** | **44** |
| **Компот витаминный** | **180****200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,19** | **0,22** | **6,03** | **31,32** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **18,16** | **21,856** | **109,31** | **965,44** | **8,82** |  |
| **Полдник** |  **Котлета рыбная** | **60****70** | **4,68** | **16,98** | **16,98** | **168,4** | **0,25** | **46** |
| **Печенье** | **45** | **10,25** | **5,75** | **33** | **235** | **0** | **125** |
| **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | **114** |
| **Итого за полдник** | **18,97** | **9,91** | **96,97** | **429,84** | **3,17** |  |
| **Итого за день** | **39,83** | **36,326** | **263,37** | **1990,33** | **58,53** |  |