**Меню на 24.04.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Омлет с капустой** | **100/15** | **10,43** | **20,01** | **3,17** | **234,49** | **14,74** | | **57** |
| **Какао с молоком** | **180**  **200** | **2,6** | **2,6** | **28** | **184** | **2,34** | | **117** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **24/4** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **109** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **3,8** | **4,53** | **52,92** | **265,8** | **12,34** | |  |
| **Обед** | **Свежий огурец порционно** | **23** | **0,09** | **0** | **0,27** | **1,47** | **1,05** | | **75** |
| **Суп перловый со смет. на мк\б** | **180/3**  **200/3** | **20,36** | **5,2** | **33,3** | **288** | **16,06** | | **5** |
| **Плов рисовый с мясом курицы** | **140** | **4,63** | **8,4** | **30,72** | **354,4** | **7,12** | | **38/1** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **38** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **27,1** | **13,79** | **117,25** | **831,71** | **25,03** | |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | | **114** |
|  | **Крем-брюле** | **200** | **7,4** | **7** | **45,8** | **276** | **0,8** | | **120** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **24** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | | **104** |
| **Итого за полдник** | | | **8,09** | **7,27** | **74,5** | **385,54** | **0,8** | |  |
| **Итого за день** | | | **38,99** | **25,59** | **244,67** | **1503,05** | **38,17** | |  |