**Меню на 28.04.2025 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 рисовая молочная** | **180**  **200** | **12,64** | **20,36** | **52,48** | **446,32** | **2,92** | | **52** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5**  **200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **22/4** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **102** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **13,85** | **22,29** | **101,96** | **740,47** | **21,24** | |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы, моркови, с раст. маслом** | **50** | **0,46** | **3,64** | **2,47** | **46,61** | **2,14** | | **79** |
| **Щи из св. капусты со сметаной на мк/б** | **180/2**  **200/2** | **7,54** | **14,49** | **17,59** | **241,9** | **39,79** | | **3** |
| **Котлета из мяса курицы** | **60**  **70** | **3,53** | **2,53** | **6,41** | **262,61** | **0,57** | | **22/1** |
| **Макароны отварные со слив. маслом, соусом** | **100/20** | **5,34** | **6,96** | **31,45** | **203** | **5,95** | | **44** |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **1,22** | **0,08** | **39,06** | **152,78** | **1,2** | | **110** |
|  | **Хлеб ржаной** | **41** | **1,11** | **0,2** | **5,63** | **29,23** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **19,2** | **27,9** | **102,61** | **936,13** | **49,65** | |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | | **114** |
| **Яйцо отварное** | **40** | **58,05** | **5,22** | **0,36** | **27** | **0** | | **60/3** |
| **Хлеб пшеничный** | **22** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | | **104** |
| **Итого за полдник** | | | **58,74** | **5,49** | **29,06** | **136,54** | **0** | |  |
| **Итого за день** | | | **91,79** | **55,68** | **233,63** | **1813,14** | **70,89** | |  |