**Меню на 28.07.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Макароны отварные с маслом и сахаром** | **90****100** | **12,42** | **14,82** | **50,18** | **384** | **3,9** | **54** |
| **Чай сладкий с сахаром**  | **180****200** | **0** | **0** | **23,96** | **89** | **0** | **114** |
| **Хлеб пшеничный со слив. маслом** | **20/4** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Сок фруктовый** | **130** | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** | **4,0** | **112** |
| **Итого за завтрак** | **14,22** | **16,55** | **99,46** | **602,8** | **7,9** |  |
| **Обед** | **Свекла отварная с раст. маслом порционно** | **30** | **1,42** | **6,09** | **8,36** | **93,9** | **9,5** | **67** |
| **Лизон – суп со смет. на мк/б** | **180****200** | **8,26** | **12,09** | **12,63** | **212,14** | **7,44** | **4** |
| **Котлета из мяса курицы на мк/б** | **60****70** | **3,53** | **2,53** | **6,41** | **62,61** | **0,57** | **22** |
| **Гречка отварная со слив. маслом** | **90****100** | **4,5** | **6,4** | **21,9** | **263** | **0** | **39** |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30****40** | **0,98** | **0,18** | **4,96** | **25,8** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **19,65** | **27,29** | **101,86** | **837,45** | **18,31** |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **0** | **114** |
| **Хлеб пшеничный с повидлом** | **20/10** | **0,93** | **0,1** | **8,03** | **76,8** | **0,4** | **101** |
| **Итого за полдник** | **0,93** | **0,1** | **20,01** | **119,8** | **0,4** |  |
| **Итого за день** | **34,8** | **43,94** | **221,33** | **1560,05** | **26,61** |  |