**Меню на 29.04.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Творожная запеканка со сгущ. молоком** | **100/10** | **23,52** | **20,04** | **51,72** | **570,36** | **0,65** | **83** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5****200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **20/4** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Банан** | **70** | **0,4** | **0,4** | **19,8** | **44** | **10** | **128** |
| **Итого за завтрак** | **24,73** | **21,97** | **101,2** | **864,51** | **18,97** |  |
| **Обед** | **Свежий помидор (порционно)** | **35** | **0,95** | **1,76** | **5,47** | **42,25** | **0,27** | **76** |
| **Суп гороховый на мк/б** | **180****200** | **4,16** | **1,84** | **10,4** | **240,78** | **18,76** | **6** |
| **Люля-кебаб из мяса курицы** | **60****70** | **6,89** | **5,61** | **5,01** | **183,39** | **0,57** | **22/4** |
| **Гречка отварная с слив. маслом, кр. соус** | **90****100** | **8,55** | **7,23** | **41,18** | **303** | **0** | **39** |
| **Компот из сухофруктов** | **180****200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **30****35** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **21,77** | **16,23** | **110,98** | **977,26** | **22,14** |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | **116** |
| **Плюшка домашняя** | **60** | **3,03** | **5,78** | **20,11** | **106,62** | **0,16** | **92** |
| **Итого за полдник** | **3,29** | **2,87** | **32,74** | **194,77** | **1,3** |  |
| **Итого за день** | **49,79** | **41,07** | **244,92** | **2036,54** | **42,41** |  |