**Меню на 30.07.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Каша манная с маслом и сахаром** | **180**  **200** | | **12,42** | **14,82** | **50,18** | **384** | **3,9** | | **53** |
| **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**  **25/4** | | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Груша** | **60** | | **0,24** | **0,24** | **5,88** | **26,4** | **6** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | | **13,47** | **16,59** | **85,74** | **660,55** | **18,22** | |  | **110,16** | **772,15** |
| **Обед** | **Свежий помидор порционно** | | **40** | **3,8** | **7,32** | **21,57** | **169,7** | **1,1** | | **76** |
| **Суп крестьянский на мк/б** | | **180/3**  **200/3** | **6,06** | **4,06** | **33** | **330,88** | **17,7** | | **9** |
| **Тефтели из филе курицы** | | **60**  **70** | **6,89** | **5,61** | **5,01** | **97,39** | **0,57** | | **22** |
| **Рис отварной со сл. маслом** | | **90**  **100** | **4,5** | **6,4** | **21,9** | **263** | **0** | | **38** |
| **Компот из сухофруктов** | | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
| **Хлеб ржаной** | | **30**  **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | | **23,27** | **23,58** | **134,44** | **1068,81** | **20,17** | |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0,6** | | **114** |
| **Хлеб пшеничный** | **20**  **25** | | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | | **90/2** |
| **Итого за полдник** | | | | **0,69** | **0,27** | **28,7** | **109,54** | **0,6** | |  |
| **Итого за день** | | | | **37,43** | **40,44** | **248,88** | **1838,9** | **38,99** | |  |