**Меню на 31.07.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Омлет натуральный** | **100** | **9,01** | **12,51** | **2,64** | **156,25** | **0,49** | | **57** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5**  **200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Хлеб пшеничный со слив. маслом** | **20/4**  **30/4** | **0,83** | **1,57** | **5,26** | **38,88** | **0** | | **100** |
| **Хлеб ржаной** | **20** | **1,19** | **0,21** | **6,03** | **31,32** | **0** | | **103** |
| **2-ой Завтрак** | **Груши** | **60** | **0,38** | **0,38** | **9,31** | **41,8** | **9,5** | | **128** |
| **Итого за завтрак** | | | **11,41** | **14,67** | **47,8** | **356,4** | **18,31** | |  |
| **Обед** | **Суп рассольник со сметаной на мк/б** | **180/3**  **200/3** | **10,41** | **18,19** | **53,16** | **368,3** | **20,83** | | **4/1** |
| **Биточки из филе курицы** | **60**  **70** | **15,55** | **6,72** | **5,29** | **342,8** | **0,57** | | **22** |
| **Макароны отварные с маслом** | **90**  **100** | **5,34** | **6,96** | **31,45** | **203** | **5,95** | | **37** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **33,32** | **32,06** | **142,86** | **1121,94** | **28,15** | |  |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком** | **180**  **200** | **2,4** | **2,6** | **26** | **243** | **1,3** | | **118** |
| **Хлеб пшеничный** | **20**  **25** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | | **90/2** |
|  | **Апельсин** | **129** | **0,2** | **0,8** | **7,5** | **38** | **38** | | **131** |
| **Итого за полдник** | | | **3,29** | **3,67** | **38,24** | **304,54** | **39,3** | |  |
| **Итого за день** | | | **48,02** | **50,4** | **228,9** | **1782,88** | **85,76** | |  |