**Меню на 20.03.2024 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 молочная геркулесовая с масл., сах.** | **180****200** | **9,08** | **9,68** | **30,38** | **245,16** | **7,04** | **59** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **25/5****30/5** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Апельсин** | **70** |  **0,2** | **0,8** | **7,5** | **38** | **38** | **131** |
| **Итого за завтрак** | **10,09** | **12,01** | **67,56** | **533,31** | **53,36** |  |
| **Обед** | **Свекла отварная с раст. маслом** | **25** | **0,57** | **2,44** | **3,34** | **37,56** | **3,72** | **67** |
| **Суп сборно-овощной со сметаной на мк/б** | **180/3****200/3** | **4,38** | **0,63** | **10,66** | **178,03** | **0,57** | **22** |
| **Котлета рыбная** | **70** | **5,46** | **3,03** | **19,81** | **279,8** | **0,32** | **48** |
| **Рис отварной со слив. маслом** | **100** | **4,63** | **8,4** | **30,72** | **254,4** | **7,12** | **38** |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180****200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
|  | **Хлеб ржаной** | **35****40** | **1,11** | **0,2** | **5,63** | **29,23** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **17,11** | **14,7** | **117,76** | **959,02** | **12,53** |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | **114** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | **104** |
| **Итого за полдник** | **0,69** | **0,27** | **28,7** | **109,54** | **0** |  |
| **Итого за день** | **27,89** | **26,98** | **214,02** | **1601,87** | **65,89** |  |