**Меню на 21.03.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Омлет с капустой со сл. маслом**  | **110** | **10,43** | **20,01** | **3,17** | **234,49** | **14,74** | **65** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5****200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | **116** |
| **Хлеб пшеничный со слив. маслом** | **25/3****30/5** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | **100** |
|  | **Хлеб ржаной** | **15** | **1,19** | **0,21** | **6,03** | **31,32** | **0** | **103** |
| **2-ой завтрак** | **Яблоко** | **75** | **0,24** | **0,24** | **5,88** | **26,4** | **6** | **128** |
| **Итого за завтрак** | **12,66** | **21,99** | **44,76** | **418,16** | **29,06** |  |
| **Обед** | **Салат из моркови, лука с раст. маслом** | **15** | **0,23** | **2,05** | **2,15** | **28,35** | **3,02** | **78** |
| **Суп фасолевый на мк/б** | **180****200** | **5,2** | **2,3** | **13** | **225,97** | **23,45** | **6** |
| **Котлета из филе курицы** | **60****70** | **0** | **0** | **23,96** | **186** | **0** | **22** |
| **Гречка отварная со сл. маслом** | **100** | **4,5** | **6,4** | **21,9** | **263** | **0** | **30** |
| **Красный соус** | **20** | **0,69** | **1,95** | **3,09** | **31** | **0,39** | **105** |
| **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** | **12,64** | **12,89** | **117,06** | **942,16** | **27,66** |  |
| **Полдник** | **Какао с молоком** | **180****200** | **2,4** | **2,6** | **26** | **180** | **2,34** | **117** |
| **Хлеб пшеничный** | **25****30** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | **90/2** |
| **Итого за полдник** | **3,09** | **2,87** | **30,74** | **203,54** | **2,34** |  |
| **Итого за день** | **28,39** | **37,75** | **192,56** | **1563,86** | **59,06** |  |