**Меню на 22.03.2024 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 пшенная молочная с маслом, сахаром** | **180****200** | **12,42** | **15,46** | **54,62** | **402** | **3,9** | **56** |
| **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | **114** |
| **Хлеб пшеничный со слив. маслом** | **25/5****30/5** | **0,76** | **1,44** | **4,82** | **35,64** | **0** | **100** |
| **Второй завтрак** | **Апельсин** | **80** |  **0,2** | **0,8** | **7,5** | **38** | **38** | **131** |
| **Итого за завтрак** | **13,38** | **17,7** | **90,9** | **561,64** | **41,9** |  |
| **Обед** | **Морковь отварная с раст. маслом** | **20** | **0,15** | **1,36** | **1,43** | **18,9** | **2,01** | **78** |
| **Суп вермишелевый на мк/б** | **180****200** | **12,9** | **10,32** | **43,84** | **297,74** | **12,1** | **13** |
| **Голубцы развернутые** | **130****140** | **8,62** | **6,67** | **6,28** | **119,44** | **13,08** | **35** |
| **Компот из сухофруктов** | **180****200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **35****42** | **1,11** | **0,2** | **5,63** | **29,23** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **23,74** | **18,55** | **104,78** | **645,31** | **27,99** |  |
| **Полдник** | **Какао с молоком** | **180****200** | **2,4** | **2,6** | **2,6** | **180,0** | **2,34** | **117** |
| **Печенье** | **20** | **10,25** | **5,75** | **33** | **235** | **0** | **125** |
| **Итого за полдник** | **12,65** | **8,35** | **35,6** | **415** | **2,34** |  |
| **Итого за день** | **49,77** | **44,6** | **231,28** | **1621,95** | **72,23** |  |