**Меню на 29.03.2024 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 «Дружба» с маслом, сахаром** | **180**  **200** | **12,42** | **15,46** | **54,68** | **402,0** | **3,9** | | **51** |
| **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **23,96** | **89** | **0** | | **114** |
| **Хлеб пшеничный со слив. маслом** | **30/5** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Апельсин** | **90** | **0,14** | **0,56** | **5,25** | **26,6** | **26,6** | | **131** |
|  | | | **13,36** | **17,55** | **89,01** | **555,4** | **30,5** | |  |
| **Обед** | **Морковь отварная с раст. маслом, порционно** | **20** | **6,85** | **6,63** | **14,85** | **146,67** | **7,5** | | **43** |
| **Щи из морской капусты со сметаной на мк/б** | **180/7**  **200/8** | **4,33** | **11,22** | **20,4** | **198,9** | **41,36** | | **12** |
| **Биточки из мяса курицы** | **60**  **70** | **15,55** | **6,72** | **5,29** | **242,8** | **0,57** | | **22/1** |
| **Макароны отварные с маслом** | **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** | **35**  **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **34,09** | **31,72** | **124,95** | **999,21** | **56,18** | |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | | **114** |
|  | **Пряник** | **35**  **40** | **2,2** | **2,79** | **23,22** | **126,82** | **0,01** | | **126** |
| **Итого за полдник** | | | **2,2** | **2,79** | **47,18** | **212,82** | **0,01** | |  |
| **Итого за день** | | | **49,65** | **52,06** | **261,14** | **1767,43** | **86,69** | |  |