**Меню на 04.04.2024 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 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** | **30/5****30/5** | **0,83** | **1,57** | **5,26** | **38,88** | **0** | **100** |
| **Хлеб ржаной** | **15****15** | **1,19** | **0,21** | **6,03** | **31,32** | **0** | **103** |
| **2-ой Завтрак** | **Яблоко** | **90** | **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** | **Свекла отварная с раст. маслом порционно** | **30** | **1,42** | **6,09** | **8,36** | **93,9** | **9,5** | **67** |
| **Суп с клецками на мк/б** | **180****200** | **5,04** | **8,56** | **30,58** | **319,64** | **23** | **20** |
| **Солянка с мясом курицы** | **120****130** | **14** | **11,48** | **4,32** | **392** | **29,4** | **33** |
| **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** | **22,48** | **26,32** | **96,22** | **1013,38** | **62,7** |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | **114** |
| **Хлеб пшеничный с повидлом** | **30/10** | **0,93** | **0,1** | **8,03** | **76,8** | **0,4** | **101** |
| **Итого за полдник** | **0,93** | **0,1** | **31,99** | **162,8** | **0,4** |  |
| **Итого за день** | **34,82** | **41,09** | **176,01** | **1532,58** | **81,41** |  |