**Меню на 10.06.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Каша ячневая молочная вязкая | 180/5 | 6,5 | 6,0 | 35,6 | 222,8 | 0,45 | 35 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,8 | 84,0 | 1,17 | 105 |
|  | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | 120 |
| Итого за завтрак 1: | | **410** | **13,99** | **14,96** | **62,86** | **446,52** | **1,69** |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктово-ягодный | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | 2,0 | 107 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **0,5** | **0** | **10,1** | **42,67** | **2,0** |  |
| Обед | Зеленый горошек консервированный отварной | 50 | 2,5 | 0,1 | 4,2 | 27,5 | 55 | 156 |
| Свекольник со сметаной | 180 | 1,4 | 4,6 | 7,2 | 75,0 | 9,3 | 97 |
| Плов из курицы | 200 | 18,6 | 2,1 | 39,3 | 433,0 | 0,8 | 63 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,84 | 1,55 | 112(111) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **710** | **27,64** | **8,34** | **105,74** | **774,77** | **66,65** |  |
| Полдник | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,1 | 38,34 | 0 | 102 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,81 | 4,55 | 30,55 | 182,9 | 0 | 51 |
| Итого за полдник: | | **210** | **4,81** | **4,55** | **42,65** | **221,24** | **0** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1430** | **46,44** | **27,85** | **221,35** | **1484,9** | **70,34** |  |