**Меню на 09.06.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | 120 |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180/5 | 6,7 | 7,3 | 32,2 | 219,5 | 1,4 | 36 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 180 | 0 | 0 | 12,1 | 38,34 | 0 | 102 |
| Итого за завтрак 1: | | **405** | **11,38** | **13,87** | **58,76** | **397,56** | **1,47** |  |
| Завтрак 2 | Плоды свежие (яблоко, банан) | 100 | 0,26 | 0,26 | 6,5 | 31,0 | 6,6 | 110 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **0,26** | **0,26** | **6,5** | **31,0** | **6,6** |  |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0,7 | 3,8 | 3,8 | 54 | 3,8 | 17 |
| Суп картофельный с клецками со сметаной | 180 | 2,7 | 2,4 | 12,1 | 80,6 | 4,1 | 88 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 180 | 9 | 14,4 | 23,6 | 250 | 37 | 66 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 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: | | **690** | **18,09** | **22,0** | **97,34** | **632,73** | **45,6** |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,0 | 102,0 | 2,5 | 108 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с  творожным фаршем  творожным фаршем | 70 | 9,96 | 7,26 | 23,74 | 200,67 | 0,08 | 79(148) |
| Итого за полдник: | | **250** | **15,46** | **12,16** | **32,74** | **302,67** | **2,6** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1445** | **45,19** | **48,29** | **137,4** | **1363,96** | **56,27** |  |