**Меню на 11.06.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 2 | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | | 30/5 | 2 | 6 | 11,6 | 108,2 | 0 | 129 |
| Каша манная молочная вязкая | | 180 | 5,9 | 6,3 | 35,0 | 220,4 | 1,2 | 28 |
| Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Итого за завтрак 1: | | | **395** | **8,8** | **12,3** | **70,9** | **425,3** | **1,97** |  |
| 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 | Огурец (помидор) свежий | | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 4 | 14/13 |
| Суп картофельный с гречневой крупой | | 180 | 7,0 | 10,0 | 8,9 | 160,6 | 7,3 | 89 |
| Рыба, запеченная в омлете | | 70 | 12,4 | 3,2 | 2,0 | 86,33 | 0,7 | 73 |
| Каша пшеничная вязкая | | 130 | 5,5 | 4,0 | 22,6 | 143,9 | 0,7 | 43 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | | 180 | 0 | 0 | 10,0 | 44,6 | 0 | 113 |
| 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: | | | **700** | **30,22** | **18,64** | **78,04** | **587,46** | **11,4** |  |
| Полдник | Какао с молоком | | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 107,0 | 1,4 | 106 |
| Вареники ленивые с молочным соусом сладким | | 130/20 | 14,7/0,6 | 15,5/1,6 | 15,2/2,1 | 258,0/25,14 | 0,04/0,1 | 131, 137 |
| Итого за полдник: | | | **330** | **19,1** | **20,4** | **32,4** | **390,14** | **1,54** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | **1535** | **58,38** | **51,6** | **187,84** | **1433,9** | **21,51** |  |