**Меню на 16.06.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом) | 30/5/5 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184,0 | 0,11 | 154 |
| Каша «Дружба» вязкая (крупа рисовая, пшенная) | 180 | 5,9 | 7,5 | 31,6 | 217,0 | 1,65 | 25 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,1 | 38,34 | 0 | 102 |
| Итого за завтрак 1: | | **400** | **8,84** | **12,14** | **60,08** | **439,34** | **1,76** |  |
| 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 | Огурец (помидор) свежий | 40 | 0,32 | 0,08 | 1 | 5,6 | 4 | 14/13 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,9 | 2,03 | 12,3 | 75,4 | 5,9 | 90 |
| Котлеты с соусом томатным | 50/20 | 7,48/0,2 | 8,2/0,8 | 4,0/1,6 | 123,7/14,9 | 0,07/0,5 | 64, 138 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,7 | 5,9 | 6,1 | 103,7 | 14,7 | 48 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,27 | 0 | 34,7 | 141,8 | 17,55 | 114 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **650** | **16,07** | **17,61** | **75,9** | **549,6** | **42,72** |  |
| Полдник | Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Омлет натуральный | 100 | 7,85 | 9,0 | 3,25 | 125,0 | 0,18 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,1 | 20,94 | 107,2 | 0 | 121 |
| Итого за полдник | | **330** | **11,85** | **10,1** | **48,49** | **328,9** | **0,88** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1480** | **37,26** | **39,88** | **194,57** | **1360,51** | **47,36** |  |