**Меню на 30.05.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | 0 | 43,2 | 0,08 | 120 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 180 | 23,6 | 6,5 | 121,5 | 323,0 | 0,05 | 100 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,8 | 84,0 | 1,17 | 105 |
| Итого за завтрак 1: | | **407** | **31,55** | **16,0** | **147,3** | **515,48** | **3,27** |  |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 117 | 0,7 | 132 |
| Итого за завтрак 2: | | **100** | **2,8** | **3,2** | **4,1** | **117** | **0,7** |  |
| Обед | Салат из моркови с чесноком | 50 | 0,57 | 4,2 | 2,7 | 46,6 | 1,77 | 9 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 180 | 1,5 | 3,7 | 12,0 | 86,9 | 5,4 | 91 |
| Рагу из птицы | 200 | 20,2 | 14,0 | 14,0 | 294,0 | 11,2 | 76 |
| 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: | | **710** | **28,17** | **23,3** | **51,47** | **675,63** | **19,07** |  |
| Полдник | Молоко кипячоное | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,0 | 102,0 | 2,5 | 108 |
| Булочка с маком | 60 | 4,55 | 8,04 | 38,09 | 242,93 | 0 | 153 |
| Итого за полдник: | | **240** | **10,05** | **12,94** | **47,09** | **344,93** | **2,5** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1457** | **72,6** | **55,44** | **249,96** | **1652,74** | **25,54** |  |