**Меню на 02.06.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Каша «Дружба» (крупа ячневая, пшенная) | 180 | 4,8 | 6,0 | 25,3 | 174,9 | 1,2 | 130 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 107,0 | 1,4 | 106 |
| Итого за завтрак 1: | | **395** | **10,98** | **12,92** | **55,36** | **385,62** | **2,6** |  |
| 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 | Помидор (огурец) свежий | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 4 | 158 |
| Суп картофельный | 180 | 1,7 | 2,0 | 11,9 | 72,9 | 8,6 | 85 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 50 | 6,22 | 0,79 | 38,04 | 184,1 | 0 | 132 |
| Бигус с мясом | 220 | 14,66 | 15,91 | 10,6 | 242,27 | 28,5 | 74 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0 | 0 | 10,0 | 44,6 | 0 | 113 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,9 | 0,3 | 12,6 | 44,23 | 0 | 122 |
| Итого за обед: | | **680** | **22,84** | **12,39** | **93,44** | **565,08** | **30,8** |  |
| Полдник | Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Запеканка из творога с молочным соусом сладким | 130/20 | 17,8/0,7 | 11,8/1,1 | 12,9/1,6 | 235,7/26,7 | 0,35/0,05 | 124,137 |
| Итого за полдник: | | **330** | **19,4** | **12,9** | **176,4** | **359,1** | **1,1** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1505** | **53,72** | **38,21** | **176,4** | **1352,47** | **36,5** |  |