**Меню на 03.06.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | ВитаминС | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 6 |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Каша овсяная молочная вязкая  | 180 | 7,3 | 8,8 | 32,04 | 238,0 | 0,45 | 40 |
| Сыр (порциями) | 12 | 2,76 | 3,54 | 0 | 43,2 | 0,08 | 120 |
| 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: | **407** | **13,34** | **15,96** | **58,6** | **423,26** | **0,53** |  |
| 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 | Салат из репчатого лука с зеленым горошком | 50 | 1,3 | 4,3 | 3,25 | 56,0 | 2,7 | 16 |
| Суп картофельный с бобовыми  | 180 | 1,7 | 2,8 | 9,8 | 71,3 | 4,4 | 87 |
| Кулеш из крупы перловой с мясом | 200 | 5,24 | 6,44 | 20,34 | 407,45 | 0,84 | 160 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,27 | 0 | 34,7 | 141,8 | 17,55 | 114 |
| 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** | **13,51** | **14,94** | **101,63** | **827,98** | **25,49** |  |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,8 | 84,0 | 1,17 | 105 |
|  | Манные биточки с соусом молочным | 150/30 | 6,4/0,6 | 4,7/1,6 | 37,8/2,1 | 219/25,14 | 0,5/0,1 | 118, 137 |
| Итого за полдник: | **330** | **9,21** | **7,09** | **50,6** | **328,14** | **1,77** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | **1547** | **35,66** | **37,99** | **221,0** | **1622,00** |  **29,8** |  |