**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 джемом или повидлом (с маслом) | 30/5/5 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184,0 | 0,11 | 154 |
| Каша овсяная молочная вязкая  | 180 | 7,3 | 8,8 | 32,04 | 238,0 | 0,45 | 40 |
| Чай с сахаром |  180 | 0 | 0 | 12,1 | 38,34 | 0 | 102 |
| Итого за завтрак 1: | **400** | **10,24** | **13,44** | **60,52** | **460,34** | **0,56** |  |
| 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 | Салат из репчатого лука с зелёным 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 |
|  | Винегрет овощной  | 150  | 2,0 | 9,5 | 11,5 | 136,5 | 20,0 | 23 |
| Итого за полдник: | **330** | **4,81** | **11,9** | **24,3** | **220,5** | **21,17** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | **1540** | **24,01** | **40,54** | **193,0** | **1539,82** | **53,8** |  |