**Меню на 04.06.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выходблюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | ВитаминС | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 7 |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Каша рисовая молочная вязкая  | 180/5 | 5,0 | 6,7 | 23,5 | 172,8 | 1,8 | 34 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0 | 0 | 10,0 | 44,6 | 0 | 113 |
| Итого за завтрак 1: | **400** | **7,38** | **10,32** | **50,06** | **321,12** | **1,8** |  |
| 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 | 0,04 | 1 | 5,6 | 4 | 158 |
| Борщ с фасолью и картофелем со сметаной  | 180 | 1,3 | 3,5 | 9,2 | 73,8 | 7,4 | 94 |
| Гуляш из говядины с соусом томатным | 50/20 | 12,6/0,2 | 14,1/0,8 | 3,93/1,6 | 193,4/14,9 | 0,53/0,5 | 68, 138 |
| Макаронные изделия отварные  | 130 | 4,81 | 4,55 | 30,55 | 182,9 | 0 | 51 |
| 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: | **700** | **25,13** | **24,39** | **104,12** | **718,73** | **13,13** |  |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,0 | 102,0 | 2,5 | 108 |
| Булочка "Пермская" | 70 | 4,0 | 8,5 | 32,1 | 221,2 | 0 | 116 |
| Итого за полдник: | **235** | **9,8** | **13,5** | **40,1** | **321,2** | **1,4** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | **1435** | **42,81** | **48,21** | **204,38** | **1403,72** | **18,33** |  |