**Меню на 24.09.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 8 | | | | | | | | |
| 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 пшённая молочная жидкая | 180/5 | 5,4 | 6,5 | 28,6 | 204,4 | 1,1 | 31 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 3,14 | 103 |
| Итого за завтрак 1: | | **402** | **10,68** | **13,7** | **54,4** | **448,02** | **1,9** |  |
| 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 | Помидор свежий | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,5 | 9,6 | 8 | 13 |
| 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 |
| Фрикадельки рыбные в соусе томатном | 50/20 | 7,3/0,2 | 3,8/0,8 | 3,86/1,6 | 56,57/14,9 | 2,0/0,5 | 61, 138 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,6 | 4,7 | 39,0 | 228,6 | 0,04 | 42 |
| 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: | | **650** | **25,2** | **12,00** | **116,9** | **640,6** | **18,64** |  |
| Полдник | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 107,0 | 1,4 | 106 |
| Пудинг творожный с соусом сметанным | 130/20 | 11,05/  0,4 | 7,7/  1,0 | 12,0/  1,4 | 166,2/  16,76 | 0,34/  0,06 | 134, 1401 |
| Итого за полдник: | | **310** | **14,85** | **12,00** | **27,6** | **289,96** | **1,8** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1462** | **53,5** | **40,9** | **203,00** | **1495,60** | **283,04** |  |

