**Меню на 18.04.2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин  С | № технологической карты |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,38 | 3,62 | 14,46 | 103,72 | 0 | 129 |
| Суп с рыбными консервами | 180 | 6,2 | 6,72 | 11,46 | 120,4 | 6,6 | 96 |
| Компот из сухофруктов(компот из свежих плодов или ягод)    свежих плодов или ягод) | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 96,7 | 0,7 | 112(111) |
| Итого за завтрак 1: | | **390** | **9,48** | **10,34** | **50,22** | **320,8** | **7,3** |  |
| 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 свеклы с чесноком | 50 | 0,7 | 3,8 | 3,8 | 54 | 3,8 | 17 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,3 | 3,5 | 6,1 | 61,0 | 13,3 | 92 |
| Суфле куриное с соусом томатным | 50/20 | 11,1/0,2 | 12,6/0,8 | 4,5/1,6 | 163,9/14,9 | 0,2/0,5 | 69,138 |
| Гороховое пюре | 130 | 7,54 | 0,78 | 21,32 | 119,6 | 0,04 | 49 |
| 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: | | **690** | **43,9** | **22,08** | **103,9** | **691,73** | **34,89** |  |
| Полдник | Бифидок (кефир, ряженка, варенец, снежок) | 165 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 | 109 |
| Пряник (вафли, печенье) | 70 | 5,6 | 16,8 | 44,1 | 345,27 | 0 | 127 (126,125) |
| Итого за полдник: | | **235** | **11,4** | **21,8** | **52,1** | **445,27** | **1,4** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | **1415** | **65,04** | **54,5** | **212,72** | **1457,80** | **50,19** |  |