**Меню на 15.03.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Каша рисовая молочная** | **180**  **200** | **12,64** | **20,36** | **52,48** | **446,32** | **2,92** | | **52** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5**  **200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **25/7**  **30/5** | **0,81** | **1,53** | **5,12** | **162** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Апельсин** | **120**  **60** | **0,2** | **0,8** | **7,5** | **38** | **38** | | **131** |
| **Итого за завтрак** | | | **13,65** | **22,69** | **89,66** | **734,47** | **49,24** | |  |
| **Обед** | **Салат из моркови, лука с раст. маслом** | **40** | **0,15** | **1,36** | **1,43** | **18,9** | **2,01** | | **79** |
| **Суп вермишелевый на мк/б** | **180**  **200** | **12,9** | **10,32** | **43,84** | **297,74** | **12,1** | | **13** |
|  | **Шницель из мяса курицы** | **60**  **70** | **15,55** | **6,72** | **5,29** | **142,8** | **0,57** | | **22/2** |
|  | **Гороховое пюре** | **100** | **46,3** | **3,5** | **18,8** | **170** | **0** | | **40** |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
|  | **Хлеб ржаной** | **35**  **40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **76,92** | **22,09** | **122,32** | **837,28** | **15,48** | |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0** | | **114** |
| **Хлеб пшеничный** | **25** | **0,69** | **0,27** | **4,74** | **23,54** | **0** | | **104** |
| **Итого за полдник** | | | **0,69** | **0,27** | **28,7** | **109,54** | **0** | |  |
| **Итого за день** | | | **91,26** | **45,05** | **240,68** | **1681,29** | **64,72** | |  |