**Меню на 18.03.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Макароны отварные со сл. маслом** | **100** | **5,34** | **6,966** | **31,45** | **203** | **5,95** | | **44** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5**  **200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **25/5**  **30/5** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Апельсин** | **80** | **0,2** | **0,8** | **7,5** | **38** | **38** | | **131** |
| **Итого за завтрак** | | | **6,34** | **9,296** | **68,63** | **366,95** | **52,27** | |  |
| **Обед** | **Соленый огурец порционно** | **30** | **0,14** | **0,03** | **0,60** | **3,02** | **0,32** | | **72** |
| **Суп рыбной с перлов. крупой** | **180**  **200** | **20,36** | **5,2** | **33,3** | **268** | **16,06** | | **5** |
|  | **Печень по строгановски** | **70** | **10,08** | **4,05** | **2,48** | **285,06** | **0,36** | | **29** |
|  | **Картофель отварной со сливочным маслом** | **120**  **130** | **2,7** | **3,95** | **15,09** | **234,81** | **19,6** | | **37** |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | | **107** |
|  | **Хлеб ржаной** | **35**  **40** | **1,11** | **0,2** | **5,63** | **29,23** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **35,35** | **13,43** | **104,7** | **1100,12** | **37,14** | |  |
| **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** | | | **42,38** | **22,996** | **202,03** | **1576,61** | **89,41** | |  |