**Меню на 01.04.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Вита**  **мин С** | **№**  **рецептуры** | |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  | |  |
| **Завтрак** | **Рисовый плов с изюмом** | **100** | **1,69** | **2,23** | **19,91** | **206,9** | **0,22** | | **56** |
| **Чай сладкий с лимоном, сахаром** | **180/5**  **200/5** | **0** | **0** | **24,56** | **88,15** | **8,32** | | **116** |
| **Хлеб пшеничный со слив. маслом** | **30/5** | **0,85** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | | **100** |
| **2-ой Завтрак** | **Апельсин** | **85**  **90** | **0,2** | **0,8** | **7,5** | **38** | **38** | | **131** |
| **Итого за завтрак** | | | **2,74** | **4,56** | **57,09** | **370,85** | **46,54** | |  |
| **Обед** | **Свекла отварная с раст. маслом порционно** | **20** | **1,42** | **6,09** | **8,36** | **93,9** | **9,5** | | **67** |
| **Щи из св. капусты на мк/б** | **180/7**  **200/7** | **18,87** | **1,65** | **50,37** | **417,5** | **13,32** | | **3** |
| **Котлета рыбная** | **60**  **70** | **4,68** | **16,98** | **16,98** | **268,4** | **0,25** | | **46** |
| **Картофель отварной со сливочным маслом** | **140** | **2,70** | **3,95** | **15,09** | **134,81** | **19,6** | | **37** |
| **Компот из сухофруктов** | **180**  **200** | **0,48** | **0** | **23,8** | **90** | **0,4** | | **107** |
| **Хлеб ржаной** | **30**  **40** | **2,64** | **0,48** | **13,4** | **69,6** | **0** | | **103** |
| **Итого за обед** | | | **30,79** | **29,15** | **128** | **1074,21** | **43,07** | |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180**  **200** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **0** | | **114** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **0,64** | **0,25** | **4,42** | **21,97** | **0** | | **104** |
| **Итого за полдник** | | | **0,64** | **0,25** | **16,4** | **64,97** | **0** | |  |
| **Итого за день** | | | **34,17** | **33,96** | **201,49** | **1510,03** | **89,61** | |  |