|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** |  |  | **День:** | Понедельник 28.12.2024 |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 30/3/15 | 6 | 7 | 15 | 153 | 2 |
|  | Омлет натуральный  | 115 | 3 | 8 | 3 | 130 | 215 |
|  | Кукуруза сладкая консервированная | 60 | 1 | 1 | 8 | 50 | 0,1 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | 423 | 14 | 21 | 42 | 456 |  |
| **Завтрак 2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Завтрак 2** | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 60 | 1 | 5 | 5 | 71 | 44 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 11 | 5 | 24 | 179 | 81 |
|  | Картофель отварной | 150 | 3 | 4 | 25 | 145 | 126,01 |
|  | биточки паровые | 80 | 5 | 13 | 7 | 201 | 289 |
|  | Компот из изюма | 200 |  |  | 14 | 59 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной  | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
|  | Чеснок | 5 |  |  |  |  | 0,06 |
| **Итого за Обед** | 815 | 25 | 28 | 105 | 801 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная (ассорти) | 200 |  | 7 | 27 | 191 | 17 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Чай с молоком | 200 |  | 3 | 10 | 77 | 394 |
|  | булочка к чаю | 70 | 6 | 8 | 34 | 229 | 485 |
| **Итого за Ужин** | 490 | 8 | 18 | 81 | 544 |  |
| **Итого за день** | 2 028 | 51 | 70 | 252 | 1952 |  |
|  |  |  |  |  |