

Меню приготавливаемых блюд на 14**.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***ДЕНЬ 12*** | | | | | | |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 180 | 3,6 | 6,0 | 37,05 | 220,5 |
|  | Рыба отварная | 120 | 44,2 | 8,0 | 0,0 | 248,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 |
|  | Бутерброд с сыром | 45 | 6,1 | 10,1 | 9,4 | 155,0 |
|  | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38,3 |
|  | *ИТОГО* | | *58,56* | *24,82* | *91,97* | *921,04* |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие резанные  (***помидор***) | 20 | 0,12 | 0,04 | 0,84 | 3,98 |
|  | Суп с фрикадельками | 250 | 2,0 | 2,4 | 14,8 | 90,0 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109,0 |
|  | Курица отварная | 120 | 30,56 | 11,84 | 0,8 | 232,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 20,85 | 82,6 |
|  | Хлеб пшеничный (батон0 | 60 | 1,25 | 7,0 | 15,8 | 132,5 |
|  | *ИТОГО* | | *40,19* | *26,5* | *88,21* | *749,32* |
|  | *ИТОГО за день* | | *98,75* | *51,32* | *180,18* | *1570,36* |