

Меню приготавливаемых блюд на 21.06.**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 18*** | | | | | | |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная геркулесовая молочная | 200 | 4,8 | 10,0 | 21,4 | 196,0 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142,0 |
|  | Какао на молоке | 200 | 6,0 | 4,8 | 71,2 | 80,0 |
|  | Фрукты свежие в ассортименте (киви) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38,3 |
|  | *ИТОГО* | | *17,2* | *18,8* | *145,8* | *548,3* |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие резанные  (***помидор***) | 20 | 0,12 | 0,04 | 0,84 | 3,98 |
|  | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 2,0 | 5,25 | 13,0 | 105,0 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 2,3 | 4,8 | 15,1 | 119,0 |
|  | Курица отварная | 120 | 38,2 | 14,8 | 1,0 | 290,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 9,2 | 11,46 | 32,9 | 207,0 |
|  | Изделие кондитерское (**булочка**) | 50 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 80,4 |
|  | *ИТОГО* | | *65,58* | *45,72* | *96,76* | *998,12* |
|  | *ИТОГО за день* | | *82,78* | *64,52* | *242,56* | *1546,42* |