

Меню приготавливаемых блюд на 12**.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 10*** | | | | | | |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 180 | 3,6 | 6,0 | 37,05 | 220,5 |
|  | Рыба тушеная | 120 | 44,2 | 8,0 | 0,0 | 248,0 |
|  | Лимонный напиток | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 94,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142,0 |
|  | Фрукты свежие в ассортименте () | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 41,3 |
|  | *ИТОГО* | | *56,66* | *15,42* | *120,57* | *845,04* |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие резанные  (***помидор***) | 20 | 0,12 | 0,04 | 0,84 | 3,98 |
|  | Суп - лапша на м/к бульоне | 250 | 2,75 | 5,75 | 13,75 | 120,0 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 2,8 | 6,0 | 19,5 | 145,3 |
|  | Курица отварная | 120 | 30,36 | 11,84 | 0,72 | 232,0 |
|  | Кисломолочный напиток «Снежок» | 200 | 9,2 | 11,46 | 32,9 | 207,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142,0 |
|  | *ИТОГО* | | *32,79* | *24,37* | *118,43* | *647,92* |
|  | *ИТОГО за день* | | *89,45* | *39,79* | *239,0* | *1492,96* |