

# Ежедневное меню.

05.05.2025г

| Прием пищи    | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал.) | № Рецептуры |
|---------------|----------------------------------|-------------|---------------------|-------|----------|---------------------------------|-------------|
| Понедельник   |                                  |             | белки               | жиры  | углеводы |                                 |             |
| Завтрак:      | Каша молочная ячневая            | 200         | 6,73                | 9,4   | 28,84    | 148,9                           | 8           |
|               | Хлеб с маслом                    | 35/5        | 2,72                | 5,4   | 17,45    | 127,1                           |             |
|               | Чай с молоком                    | 200         | 2,4                 | 2,5   | 20       | 107                             | 2           |
| 2 завтрак:    | фруктовый сок                    | 100         | 0,5                 | -     | 13,7     | 56                              | 98          |
| Обед:         | Салат из свеклы с черносливом    | 50          | 0,88                | 3,03  | 13,55    | 82,47                           | 66          |
|               | Щи из свежей капусты с курой     | 200         | 4,2                 | 7,2   | 7,1      | 113,2                           | 1           |
|               | Котлета мясная                   | 70          | 10,68               | 11,72 | 5,74     | 176,75                          | 22          |
|               | Рис отварной с томатной подливой | 90/30       | 3,22                | 4,3   | 29,8     | 172,0                           | 57          |
|               | Компот из сухофруктов            | 200         | 0,56                | -     | 27,89    | 113,79                          | 23          |
|               | Хлеб (пш.рж)                     | 25/37       | 4,24                | 1,17  | 24,37    | 128,85                          |             |
| Полдник:      | Омлет натуральный                | 80          | 6,5                 | 8,5   | 2,66     | 113                             | 78          |
|               | Кофейный напиток                 | 200         | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                          | 20          |
| Итого за день |                                  |             | 48,95               | 59,48 | 235,02   | 1597                            |             |