

# Ежедневное меню.

19.06.2025г

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал.) | № Рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|-------|----------|---------------------------------|-------------|
|                         |                                   |             | белки               | жиры  | углеводы |                                 |             |
| Четверг                 |                                   |             |                     |       |          |                                 |             |
| Завтрак:                | Каша гречневая молочная           | 200         | 7,94                | 8,21  | 35,13    | 246,17                          | 28          |
|                         | Хлеб с маслом с сыром             | 35/5/10     | 5,02                | 8,3   | 17,4     | 163,3                           |             |
|                         | Чай с сахаром                     | 200         | 0,12                | -     | 12,04    | 48,64                           | 2           |
| 2 завтрак:              | сок фруктовый                     | 100         | 0,5                 | -     | 13,7     | 56,0                            | к/к 98      |
| Обед:                   | Салат из тертой моркови с сахаром | 50          | 0,57                | 5,04  | 5,19     | 68,4                            | 10          |
|                         | Суп из овощей с курой             | 200         | 4,2                 | 7,3   | 11,1     | 129,5                           | 4/1         |
|                         | Рыбная котлета                    | 70          | 10,36               | 1,93  | 6,79     | 85,93                           | 14          |
|                         | Картофельное пюре                 | 130         | 2,77                | 5,25  | 20,19    | 139,06                          | 30          |
|                         | 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:                | Булочка домашняя                  | 60          | 4,37                | 7,07  | 36,8     | 228,2                           | 35          |
|                         | Кофейный напиток                  | 200         | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                          | 20          |
| Итого за четвертый день |                                   |             | 43,44               | 47,46 | 230,31   | 1526,53                         |             |