**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1. Понедельник – 24.02.2025** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда, гр** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 200 | 8,12 | 9,39 | 35,99 | 261,42 | 59 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 | 38 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,6 | 24 |
| **Итого в завтрак** |  | 420 | **10,53** | **16,89** | **59,27** | **431,87** |  |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 25 |
| **Итого во 2 завтрак** |  | 150 | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69,0** |  |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,42 | 40,34 | 43 |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 7,09 | 6,88 | 22,02 | 169,72 | 9 |
|  | Гарнир гречневый | 120 | 7,09 | 4,93 | 32,02 | 199,62 | 86 |
|  | Соус томатный | 20 | 0,24 | 0,67 | 1,33 | 12,42 | 81 |
|  | Котлеты рубленые из кур | 80 | 9,85 | 10,12 | 6,84 | 170,86 | 88 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69.6 | 23 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 101 |
| **Итого в обед** |  | 740 | **27,81** | **26,75** | **104,75** | **775,56** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90 | 31 |
|  | Пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 20 |
| **Итого в полдник** |  | 200 | **7,3** | **7,15** | **44,55** | **273** |  |
| **Итого в день** |  |  | **46,39** | **50,94** | **223,72** | **1549,43** |  |