**Меню на 08.02.2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход (г)** | **Пищевые вещества** | **Энергетичес****кая ценность (ккал)** | **Вита****мин С** | **№****рецептуры** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Омлет натуральный** | **100** | **7,02** | **14,52** | **3,48** | **272,31** | **1,2** | **63** |
| **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0,6** | **114** |
| **Хлеб пшеничный со сливочным маслом** | **30/5** | **0,8** | **1,53** | **5,12** | **37,8** | **0** | **100** |
| **Хлеб ржаной** | **15****20** | **0,4** | **0,07** | **2,01** | **10,44** | **0** | **103** |
| **2-ой Завтрак** | **Напиток лимонно-апельсиновый** | **120****150** | **0,21** | **0,06** | **63,45** | **146,37** | **5,53** | **122/1** |
| **Итого за завтрак** | **8,43** | **16,18** | **98,02** | **552,92** | **7,33** |  |
| **Обед** | **Борщ красный со сметаной на мк/б** | **180/3****200/3** | **7,14** | **12,14** | **17,82** | **288,51** | **1,5** | **11** |
| **Азу по - татарски** | **130****150** | **9,75** | **9,15** | **12,6** | **268** | **3** | **45/1** |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180****200** | **0,96** | **0** | **47,6** | **180** | **0,8** | **107** |
|  | **Хлеб ржаной** | **35****40** | **1,06** | **0,19** | **5,36** | **27,84** | **0** | **103** |
| **Итого за обед** | **18,91** | **21,48** | **83,38** | **764,35** | **5,3** |  |
| **Полдник** | **Чай сладкий с сахаром** | **180****200** | **0** | **0** | **23,96** | **86** | **0,6** | **114** |
| **Пирожок с повидлом** | **60** | **3,24** | **1,32** | **0,54** | **159** | **0,12** | **88/1** |
| **Итого за полдник** | **3,24** | **1,32** | **24,5** | **245** | **0,72** |  |
| **Итого за день** | **30,58** | **38,98** | **205,9** | **1562,27** | **13,35** |  |