

Ежедневное меню
на 15 апреля 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	29,412/ 4,97	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	Итого:	334	12,98	12,634	63,014	417,434	0,239	0,399	1,57	327,344	3,032
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	94	0,297	0,022	7,05	30,092	0,015	0,022	3,711	14,1	1,707
	Итого:	94	0,297	0,022	7,05	30,092	0,015	0,022	3,711	14,1	1,707
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	152	1,348	3,06	9,414	71,247	0,041	0,041	4,509	19,324	0,78
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
251, 1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	568	14,834	17,576	67,262	505,234	0,297	0,109	93,313	89,684	5,992
	Полдник										
281	Кефир*+	165	4,785	4,125	6,6	82,5	0,066	0,286	1,155	198	0,165
0,14	Печенье+	22	3,696	5,841	36,828	214,918	0,037	0,026		14,344	1,038
	Итого:	187	8,481	9,966	43,428	297,418	0,103	0,312	1,155	212,344	1,203
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
16,1	Сырники из творога+	112	8,288	3,965	9,811	106,4	0,067	0,269	0,246	160,373	0,784
182, 3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	305	11,43	6,233	29,659	259,55	0,143	0,384	0,566	244,743	2,243
	Итого за день:	1 488	48,022	46,431	210,413	1 509,72 г	0,797	1,227	100,315	888,215	14,178
	Итого среднее за 10 дней		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45