

**Ежедневное меню на  
25 апреля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	118	21,093	11,21	21,978	269,04	0,059	0,266	0,325	152,913	0,649
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>27,593</b>	<b>15,16</b>	<b>66,128</b>	<b>507,77</b>	<b>0,159</b>	<b>0,416</b>	<b>0,925</b>	<b>264,093</b>	<b>2,869</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>32,562</b>	<b>0,036</b>	<b>0,027</b>	<b>54</b>	<b>37,35</b>	<b>0,272</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>22,637</b>	<b>17,858</b>	<b>81,027</b>	<b>566,57</b>	<b>0,336</b>	<b>0,311</b>	<b>51,5</b>	<b>224,669</b>	<b>6,212</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,316</b>	<b>6,702</b>	<b>42,732</b>	<b>93,229</b>	<b>0,111</b>	<b>0,186</b>	<b>1,152</b>	<b>209,76</b>	<b>0,792</b>
<b>Ужин</b>											
248	Сельдь с раст. маслом	55	7,526	6,178	0,037	85,048				42,46	0,009
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>14,701</b>	<b>10,83</b>	<b>68,356</b>	<b>431,488</b>	<b>0,222</b>	<b>0,151</b>	<b>52,06</b>	<b>96,128</b>	<b>2,703</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 062</b>	<b>74,056</b>	<b>50,73</b>	<b>265,532</b>	<b>1 831,62</b>	<b>0,864</b>	<b>1,09</b>	<b>159,637</b>	<b>832</b>	<b>12,847</b>