

**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       |                                | B1           | B2           | C              | Ca                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 150,1              | Суфле творожное                      | 98           | 14,047              | 7,513         | 14,537         | 178,687                        | 0,049        | 0,212        | 0,261          | 126,992                  | 0,539         |
| 182,1              | Соус молочный (сладкий)              | 40           | 0,8                 | 1,6           | 6              | 40                             |              | 0,04         | 0,12           | 24,68                    | 0,08          |
| 0,25               | Батон нарезной                       | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                      | 0,57          |
| 34                 | Чай с молоком                        | 180          | 1,92                | 1,92          | 14,88          | 84,48                          | 0,012        | 0,072        | 0,432          | 67,5                     | 1,068         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>348</b>   | <b>19,047</b>       | <b>11,303</b> | <b>49,427</b>  | <b>372,057</b>                 | <b>0,109</b> | <b>0,342</b> | <b>0,813</b>   | <b>226,072</b>           | <b>2,257</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,28               | Апельсины                            | 75           | 0,675               | 0,15          | 6,075          | 27,135                         | 0,03         | 0,002        | 45             | 25,5                     | 0,225         |
| 0,34               | Вода питьевая                        | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>225</b>   | <b>0,675</b>        | <b>0,15</b>   | <b>6,075</b>   | <b>27,135</b>                  | <b>0,03</b>  | <b>0,002</b> | <b>45</b>      | <b>32,25</b>             | <b>0,226</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 216,1              | Помидоры свежие порциями             | 40           | 0,44                | 0,08          | 1,52           | 8,56                           | 0,02         | 0,02         | 10             | 5,6                      | 0,36          |
| 80,1               | Рассольник ленинградский             | 150          | 1,26                | 3,07          | 9,95           | 72,45                          | 0,06         | 0,04         | 4,52           | 15,87                    | 0,58          |
| 0,13               | Сметана в суп                        | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 6,78                           |              |              | 0,04           | 5,4                      |               |
| 222                | Зелень в суп                         | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                    | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 212,1              | Капуста тушённая                     | 120          | 2,48                | 3,88          | 11,31          | 90,12                          | 0,03         | 0,04         | 20,59          | 66,54                    | 0,97          |
| 250,2              | Биточки                              | 60           | 9,7                 | 5,9           | 5,9            | 114                            | 0,04         | 0,08         | 0,09           | 24,52                    | 0,66          |
| 0,44               | Сок фруктовый                        | 150          | 0,45                |               | 20,69          | 80,42                          | 0,03         | 0,01         | 3              | 26,99                    | 0,6           |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 41           | 2,706               | 0,492         | 14,022         | 72,601                         | 0,072        | 0,031        |                | 14,35                    | 1,599         |
| 0,01               | Соль                                 | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>574</b>   | <b>17,316</b>       | <b>14,042</b> | <b>63,732</b>  | <b>446,131</b>                 | <b>0,252</b> | <b>0,241</b> | <b>48,24</b>   | <b>192,61</b>            | <b>5,016</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипячёное                     | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                           | 0,04         | 0,16         | 0,78           | 153,38                   | 0,07          |
| 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>210</b>   | <b>7,626</b>        | <b>5,932</b>  | <b>41,372</b>  | <b>77,969</b>                  | <b>0,106</b> | <b>0,202</b> | <b>0,996</b>   | <b>164,78</b>            | <b>0,772</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 248                | Сельдь с раст. маслом                | 36           | 4,923               | 4,041         | 0,027          | 55,665                         |              |              |                | 27,792                   | 0,005         |
| 104,1              | Картофельное пюре                    | 110          | 2,332               | 2,992         | 15,389         | 101,937                        | 0,095        | 0,08         | 7,927          | 27,159                   | 0,803         |
| 140,1              | Напиток яблочный                     | 150          | 0,1                 | 0,1           | 17,804         | 68,24                          | 0,01         |              | 30,92          | 3,36                     | 0,47          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>326</b>   | <b>9,995</b>        | <b>7,613</b>  | <b>46,9</b>    | <b>296,642</b>                 | <b>0,175</b> | <b>0,11</b>  | <b>38,847</b>  | <b>72,311</b>            | <b>2,838</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 683</b> | <b>54,659</b>       | <b>39,04</b>  | <b>207,506</b> | <b>1 419,934</b>               | <b>0,671</b> | <b>0,897</b> | <b>133,896</b> | <b>688,023</b>           | <b>11,109</b> |