

Подпись

**Ежедневное меню на
4 апреля 2025 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
	Завтрак										
	Каша пшеничная на воде	200									
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	439	3,905	0,439	22,806	160,96	0,078	0,039	0,1	15,613	1,786
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	734	23,562	31,286	91,312	736,94	0,409	0,341	39,536	191,433	7,452
	Полдник										
284,1	Снежок	193	5,404	6,562	21,23	165,98	0,058	0,029	1,737	233,53	0,193
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111,00	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	Итого:	243	8,554	8,382	41,69	276,98	0,118	0,059	2,077	244,13	0,833
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	51	0,51	3,91	1,275	41,91	0,017	0,026	7,225	16,89	0,315
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	442	10,625	9,491	90,955	483,89	0,169	0,096	73,225	40,417	3,348
	Итого за день:	1 958	46,686	49,638	256,563	1 701,44	0,804	0,556	279,938	507,592	15,62