

**Ежедневное меню на
 16 апреля 2025 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/30,532	7,196	8,116	19,821	180,93	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,61	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	426	20,977	19,898	73,397	552,03	0,39	0,37	4,715	586,976	3,036
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											
215,1	Огурцы свежие порциями	48	0,384	0,048	1,2	6,77	0,016	0,016	4,8	11,04	0,288
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,89	0,044	0,036		9,945	0,455
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
260	Плов из птицы	187	18,077	15,138	31,781	335,71	0,053	0,107	0,899	42,298	1,95
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	698	28,066	18,786	118,369	751,67	0,294	0,265	74,667	123,469	6,448
Полдник											
281,1	Ряженка	181	5,249	4,525	7,602	92,51	0,04	0,023	0,543	224,44	0,181
	печенье	25	1,05	1,659	10,463	61,06	0,011	0,008		4,075	0,295
	Итого:	206	6,299	6,184	18,065	153,57	0,051	0,031	0,543	228,515	0,476
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,80	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,90	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	461	18,081	18,376	51,041	436,01	0,241	0,231	12,358	97,224	4,08
	Итого за день:	1 891	73,463	63,285	270,671	1 835,96	1,006	0,916	257,284	1 052,184	16,24