

**Ежедневное меню на
 24 апреля 2025 г.**

№ рецепту ры	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											
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	40	0,667	1,787	2,227	27,65	0,013		0,267	25,427	0,053
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30/15,957	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	405	30,177	34,037	76,597	722,17	0,239	0,666	3,177	560,017	4,513
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											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72,00	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клѐцки	25	0,98	0,81	4,79	30,40	0,018	0,015		3,33	0,21
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
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:	643	20,763	11,479	75,502	480,13	0,28	1,539	132,274	149,552	6,362
Полдник											
37,1	Молоко кипячѐное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом и луком	68	9,305	7,639	0,045	105,15				52,496	0,011
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	469	15,731	12,571	40,537	386,78	0,242	0,141	21,1	89,386	4,02
	Итого за день:	1 817	71,81	63,426	211,836	1 735,17	0,841	2,526	322,591	1 035,355	17,196