

**Ежедневное меню на
 25 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,95	4,45	3,85	59,25	0,008	0,025	3,5	20,5	0,35
15,1	Омлет натуральный	109	10,9	11,173	2,18	152,33	0,055	0,3	0,164	74,338	1,744
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	399	15,85	16,072	29,42	375,41	0,143	0,365	3,763	110,738	3,904
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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	0,60		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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
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	3								11,04	0,087
	Итого:	646	23,044	23,876	70,525	582,24	0,37	0,129	37,953	133,093	7,225
Полдник											
284,1	Снежок	184	5,152	6,256	20,24	158,24	0,055	0,028	1,656	222,64	0,184
270	Горячий бутерброд с сыром	30,026/24,088/5	8,957	13,613	16,612	228,45	0,007		0,142	205,773	0,163
	Итого:	245	14,109	19,869	36,852	386,69	0,062	0,028	1,798	428,413	0,347
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	431	10,694	9,044	91,994	484,37	0,172	0,167	11,142	93,813	3,848
	Итого за день:	1 801	64,337	69,022	234,791	1 859,10	0,795	0,712	85,056	794,058	15,404