

**Ежедневное меню на
 18 февраля 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	180,01	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	71,57	0,064	0,024		9,2	0,76
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	131,56	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	360	17,509	11,158	78,665	383,13	0,272	0,476	2,91	355,291	3,521
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,61	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,61	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	33,59	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
249,1	Уха с крупой	140	1,307	1,587	9,8	48,53	0,056	0,037	5,189	11,284	0,597
249,2	Рыба форель для супа	25	5	2,03		30,60	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	80,52	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	91,20	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	41,16			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,66	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	21,689	15,597	63,399	383,23	0,337	0,33	34,744	133,482	4,794
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	70,54	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	195,38	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	265,92	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,18		0,01	6	4	0,32
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	202,10	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	77,20	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	56,64	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,02	6,18	76,568	342,12	0,181	0,102	9,68	168,168	3,55
	Итого за день:	1 607	59,868	44,135	275,879	1 400,00	0,9	1,134	171,968	859,071	14,774