

**Ежедневное меню на
 25 февраля 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 ячневая на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
266	Бутерброды с джемом	15/31,481	2,099	3,287	24,154	134,66	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
	Итого:	446	2,299	3,287	24,194	183,66	0,042	0,035	0,501	13,182	1,437
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	99	0,396	0,03	9,405	40,15	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
	Итого:	99	0,396	0,03	9,405	40,15	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	65	0,715	0,13	2,47	13,91	0,043	0,022	16,25	9,1	0,585
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	776	25,266	17,33	89,771	615,49	0,313	0,279	68,348	155,545	6,608
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153,00	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	151	24,047	25,053	12,231	365,53	0,075	0,403	0,352	224,235	1,007
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	442	30,442	27,515	82,87	686,76	0,157	0,483	0,502	266,872	2,08
	Итого за день:	2 003	63,96	53,861	227,069	1 679,05	0,587	0,99	75,342	676,238	12,588