

**Ежедневное меню на
 27 марта 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	240,77	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,3	Соус сладкий	22	1,584	1,87	12,21	63,50	0,001	0,084	0,22	67,54	0,044
268	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	119,68	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,12		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	382	25,684	20,82	49,22	467,07	0,111	0,394	0,65	236,745	2,184
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	97	1,455	0,097	20,37	74,52	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582
	Итого:	97	1,455	0,097	20,37	74,52	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	95,26					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	20,02	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	164,82	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	133,76	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,24	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	123,44	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,45	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	703	32,722	16,784	122,989	660,04	0,391	0,312	65,652	115,905	8,478
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	90,99	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	164,03	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	260	9,54	7,203	51,837	255,02	0,13	0,21	1,1	236,317	1,274
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,42	0,033	0,017	12,5	7	0,45
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	132,28	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,02	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	9,28	4,32	78,46	337,13	0,312	0,199	29,685	104,76	3,535
	Итого за день:	1 882	78,681	49,224	322,876	1 793,78	0,982	1,164	106,787	701,487	16,053