

Подпись

**Ежедневное меню на
7 мая 2025 г.**

№ реперту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша пшеничная на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	32,643/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	440	2,65	7,55	14,66	185,00	0,05	0,04	0,1	13,7	1,48
	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										
215,1	Огурцы свежие порциями	43	0,344	0,043	1,075	6,06	0,014	0,014	4,3	9,89	0,258
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	23	11,012	10,534	0,129	139,10	0,062		1,559	16,348	0,966
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,90	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	732	39,84	21,338	92,57	736,29	0,407	0,23	18,027	174,8	6,543
	Полдник										
281	Кефир	191	5,539	4,775	7,64	95,50	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	130,94	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	241	11,972	8,908	24,64	226,44	0,125	0,396	2,795	238,892	2,133
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной	110	1,632	9,845	7,902	126,72	0,055	0,037	4,4	20,68	0,733
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
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
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	17,967	23,124	68,434	546,62	0,202	0,405	63,98	119,924	4,435
	Итого за день:	1 962	72,469	60,96	210,103	1 737,03	0,814	1,09	249,903	563,317	16,79