

**Ежедневное меню на
 9 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
35,1	Кофейный напиток (блюдо)	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом	30,163/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	420	10,62	14,92	45,434	354,33	0,224	0,465	1,945	211,674	1,811
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	85	0,765	0,17	6,885	30,75	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	Итого:	85	0,765	0,17	6,885	30,75	0,034	0,026	51	28,9	0,255
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
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)	22	10,534	10,076	0,123	133,06	0,059		1,492	15,638	0,924
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	741	39,484	20,899	93,081	733,00	0,408	0,233	18,66	183,41	6,64
Полдник											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,50	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111,00	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	Итого:	229	8,341	6,295	27,62	200,50	0,13	0,338	1,593	225,4	0,819
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	149,76	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
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	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	18,358	24,925	70,454	572,53	0,214	0,412	64,78	123,972	4,592
	Итого за день:	1 945	77,568	67,209	243,474	1 851,12	1,01	1,474	137,978	773,356	14,116