

**Ежедневное меню на
 10 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,60	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,61	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	380	32,161	20,542	74,866	605,04	0,221	0,628	2,79	410,43	2,5
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											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72,00	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,40	0,018	0,015		3,33	0,21
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,80	0,01	0,032		6	0,32
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	170	13,49	5,279	9,104	137,87	0,128	1,36	58,361	65,994	2,202
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	652	25,104	14,517	74,625	521,05	0,281	1,49	128,841	151,32	6,514
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	126,07	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	270	10,813	9,788	50,516	317,53	0,129	0,288	1,236	301,431	0,945
Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом и луком	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	15,07	11,51	46,43	398,93	0,23	0,13	21,1	76,86	2,98
	Итого за день:	1 852	83,187	56,396	256,237	1 855,23	0,891	2,556	318,967	956,041	15,139