

**Ежедневное меню на
 11 апреля 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,20	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266	Бутерброды с джемом	15/30,244	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	13,854	8,715	74,469	483,93	0,151	0,265	1,423	210,421	3,105
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											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	107,82	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
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:	709	23,529	23,937	71,683	589,31	0,38	0,139	40,973	154,453	7,647
Полдник											
281	Кефир	194	5,626	4,85	7,76	97,00	0,075	0,334	1,358	232,8	0,194
270	Горячий бутерброд с сыром	4,167/18,948/25,203	7,342	11,158	13,617	187,25	0,006		0,117	168,667	0,133
	Итого:	244	12,968	16,008	21,377	284,25	0,081	0,334	1,475	401,467	0,327
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	160	9,104	5,784	33,216	212,86	0,088	0,136	0,184	58,336	1,296
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	14,204	11,434	92,372	512,92	0,198	0,206	74,684	96,586	3,566
	Итого за день:	1 958	64,595	60,135	269,7	1 843,09	0,84	0,964	283,554	878,927	16,845