

**Ежедневное меню на
 24 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											
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/29,752	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36,2	Какао на молоке	1 000	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	1 205	28,13	30,11	73,016	667,50	0,216	0,386	3,03	556,67	3,89
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											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	57	0,741	0,057	2,793	14,65	0,048	0,048	114	4,56	0,285
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
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	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
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:	699	21,438	11,524	77,953	493,01	0,326	1,586	246,274	153,762	6,608
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											
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
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	7,46	9,37	47,89	355,45	0,25	0,16	29,6	50,41	3,34
	Итого за день:	2 724	67,881	60,832	259,175	1 846,17	0,951	2,439	445,14	1 078,273	16,983