

**Ежедневное меню на
 25 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	150	8,7	4,1	38,1	191,02	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
266	Бутерброды с джемом	10,204/30	1,825	2,858	21,004	98,36	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,96	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	370	12,445	8,878	73,984	360,34	0,128	0,264	1,481	223,196	2,83
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	22,79	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	22,79	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	41,61	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,70			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	230,26	0,169		20,533	28,338	3,316
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	67,55	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	59,50	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	513	19,472	20,442	55,893	405,62	0,309	0,09	38,673	120,218	6,133
Полдник											
284,1	Снежок	177	4,956	6,018	19,47	127,86	0,053	0,024	1,593	214,17	0,177
270	Горячий бутерброд с сыром	30/26,49/4,5	8,82	13,38	16,335	188,77	0,008		0,14	202,395	0,159
	Итого:	237	13,776	19,398	35,805	316,64	0,061	0,024	1,733	416,565	0,336
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,48		0,01	6	4	0,32
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	167,64	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
139,1	Напиток из св плодов	170	0,113		17,8	56,51			3,185	3,377	0,193
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	11,733	5,95	64,02	290,11	0,153	0,173	9,36	76,067	3,289
	Итого за день:	1 585	58,102	54,818	235,777	1 395,50	0,681	0,552	96,247	861,546	12,812