

**Ежедневное меню на
 16 января 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	109	19,484	10,355	20,301	248,52	0,055	0,245	0,3	141,25	0,6
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30,00		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	379	26,384	13,605	62,467	470,61	0,195	0,555	1,54	212,12	2,2
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											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	2,138	2,475	15,75	97,43					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
107,1	Рис, припущенный с томатом	140	3,547	3,173	32,76	189,84	0,037	0,019	0,877	6,039	0,597
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	661	26,47	14,468	94,733	630,14	0,205	0,201	40,574	93,365	4,328
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,525	7,69	25,67	195,92	0,065	0,164	0,988	215,9	0,567
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	8,35	4,17	64,39	329,57	0,25	0,174	18,585	77,46	3,492
	Итого за день:	1 805	68,494	40,103	254,146	1 656,99	0,747	1,12	112,687	627,745	10,842