

**Ежедневное меню на
 4 июня 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	30,566/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	440	10,87	15,08	46,866	362,06	0,23	0,49	2,06	215,76	1,87
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	280	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	37	0,082
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	151,20	0,067		1,695	17,77	1,05
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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:	762	41,53	22,264	95,606	758,26	0,422	0,363	234,075	185,308	11,647
Полдник											
281	Кефир	234	6,786	5,85	9,36	117,00	0,091	0,403	1,638	280,8	0,234
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153,00	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
	Итого:	294	10,696	10,55	33,11	270,00	0,161	0,453	2,148	294,5	1,044
Ужин											
58	Икра кабачковая+	80	1,867	6,133	9,867	89,07	0,053	0,053	14,267	35,32	0,973
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
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
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	18,297	19,423	70,982	511,84	0,202	0,422	73,847	134,852	4,698
	Итого за день:	2 196	82,033	67,477	252,564	1 832,56	1,063	1,752	342,53	867,42	19,341