

**Ежедневное меню на
 25 марта 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											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
266,1	Бутерброды с повидлом	31,343/15,582	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
	Итого:	445	9,357	9,895	53,695	337,30	0,161	0,475	2,142	208,598	1,552
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	687	24,164	14,364	67,037	491,15	0,344	0,333	34,395	164,942	5,277
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153,00	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	130	20,702	21,569	10,53	314,70	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	210	1,05		39,801	170,06		0,032	0,042	25,893	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	26,552	24,019	81,171	649,56	0,145	0,458	0,495	261,293	2,536
	Итого за день:	1 882	66,351	54,139	229,212	1 759,95	0,737	1,452	86,072	883,862	9,791