

Подпись

**Ежедневное меню на
27 марта 2025 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	235,21	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	34,32		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	30,178/10	2,45	7,55	14,62	116,88	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,76	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	31,49	28,43	68,71	555,16	0,2	0,66	3,05	432,535	2,26
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,12	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	31,12	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	93,10					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	19,57	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	161,07	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	130,72	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	41,28	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	120,64	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,12	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	704	32,656	16,772	122,647	643,52	0,389	0,312	65,652	122,915	8,497
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	80,03	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	160,30	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	240	9,03	6,673	50,897	240,33	0,125	0,194	0,996	214,277	1,264
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,20	0,033	0,017	12,5	7	0,45
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	129,28	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	92,72	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	98,73	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	441	9,285	4,321	78,598	329,93	0,312	0,2	29,705	104,96	3,539
	Итого за день:	1 885	83,361	56,396	328,952	1 800,05	1,065	1,395	159,403	908,687	15,86