

**Ежедневное меню на
 22 мая 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											
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	258,54	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,60		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,20	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,64	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	30,5	29,84	64,81	570,98	0,23	0,71	3	457,43	2,73
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	95,96	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
	Итого:	201	1,005	0,201	27,738	95,96	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	64,08	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	27,06	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	134,57	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	170	13,49	5,279	9,104	122,70	0,128	1,36	58,361	65,994	2,202
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	657	31,874	22,607	74,765	553,09	0,338	1,458	130,536	163,09	7,244
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	82,82	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	112,20	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	87,58	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	270	10,813	9,788	50,516	282,60	0,129	0,288	1,236	301,431	0,945
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	58	0,754	0,058	2,842	13,27	0,048	0,048	116	4,64	0,29
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	133,79	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,61		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	448	8,684	4,078	51,842	292,84	0,287	0,221	129,285	66,8	3,435
	Итого за день:	1 976	82,875	66,513	269,671	1 795,47	1,024	2,697	268,077	1 028,951	15,158