

2.Вторник «01» июля 2025г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
311	Каша Овсяная "	200	5,87	9,51	21,16	188,76	0,14	0,19	1,37	171,28	0,93
2	Геркулесовая" молочная										
	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	0,025	0,028	0,052	56,7	0,25
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Всего за Завтрак		14,462	21,527	58,163	482,235	0,225	0,244	3,422	470,24	1,42
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной	200	7,69	10,3	12,27	166,86	0,11	0,105	28,65	36,84	1,45
161	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	4,65	28,55	198,9	0,45	0,09	0,035	45,6	3,5
66	Котлеты (биточки) рыбные	70	9,41	2,26	2,64	69,13	0,06	0,11	0,15	30,46	0,56
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	0,002	0,004	0,2	11,32	1,53
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	Всего за Обед	1	35,02	22,769	99,958	722,552	0,712	0,389	38,535	174,63	10,388
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
401	Кисломолочный продукт Снежок	200	6	4,8	7	111,666	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	Всего за Полдник		7,8	7,7	53,7	372,166	0,03	0,19	0,5	191	0,35
	Ужин										
212	Творожно- вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283	0,09	0,17	0,13	99,9	1,28
154	Чай с лимоном	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		14,51	12,424	69,811	463,648	0,124	0,205	16,73	113,77	2,26
	Всего за день	2	71,792	64,42	281,632	2 040,601	1,091	1,028	59,187	949,64	14,418