

1. Четверг «10» 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
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Завтрак		8,792	15,131	44,383	348,075	0,169	0,223	3,022	229,85	1,26
	Обед										
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
42	Суп с мучными клецками	200	6,08	7,83	16,99	158,8	0,09	0,09	9,37	18,23	1,35
	м/б										
79	Овощное рагу с курицей	180	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05
163	Компот из	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
	свежезамороженной										
	Вишни										
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	28,427	26,985	88,039	598,112	0,271	0,271	29,47	168,845	5,596
	Полдник										
34	Пряник	50	9,7	3,1	131,5	147,5					
151	Кофейный напиток на	200	5,71	6,4	25,422	187,955	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	молоке										
	Всего за Полдник		15,41	9,5	156,922	335,455	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Ужин										
189	Биточки манные с	160/20	5,12	5,88	36	228,47	0,09	0,18	0,81	110,62	1,29
	повидлом										
158	Напиток из кураги	200	0,518	0,027	20,143	83,572	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		7,898	6,667	84,643	453,802	0,127	0,22	16,21	144,835	2,655
	Всего за день	2	60,527	58,283	373,987	1 735,444	0,627	0,74	50,702	785,79	9,751