

2. Четверг «14» августа 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										
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86	0,05	0,18	1,34	162,56	0,46
2	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		13,452	20,497	59,233	477,335	0,135	0,234	3,392	461,52	0,95
	Обед										
65	Салат из редиса и зелени	60	0,94	4,01	3,6	53,58	0,03	0,03	18,86	27,3	0,6
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	200	3,94	6,07	10,39	110,04	0,07	0,06	10,77	19,64	1,21
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	0,27	0,1	0,04	36,1	4,01
74	Суфле из кур	70	11,46	12,7	8,62	175,73	0,05	0,14	0,02	14,04	1,89
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
163	Компот из свежезамороженной Вишни	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
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	29,098	31,754	111,49	817,584	0,501	0,381	36,746	141,695	10,679
	Полдник										
34	Пряник	50	9,7	3,1	131,5	147,5					
158	Напиток из кураги	200	0,518	0,027	20,143	83,572	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	Всего за Полдник		10,218	3,127	151,643	231,072	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	Ужин										
109	Картофельное пюре	200	2,8	5,2	22,222	152,222	0,14	0,08	22,2	36,3	1
35	Соленый огурец порционно	50	0,5	4,02	2,23	45,3	0,02	0,02	0,59	13,89	0,53
154	Чай с лимоном	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Ужин		3,34	9,224	34,563	236,41	0,164	0,105	24,39	52,06	1,61
	Всего за день	2	56,108	64,602	356,929	1 762,401	0,807	0,73	64,928	677,49	13,704