

1.Понедельник « 18 » августа 2025г

№ рец.	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										
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01	0,06	0,18	1,34	161,18	0,33
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
154	Чай с лимоном (новое)	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Завтрак		8,542	14,839	45,931	344,689	0,1	0,223	3,006	239,75	0,86
	Обед										
31	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5	0,08	0,07	18,85	29,4	1,28
88	Жаркое по домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
163	Компот из свежзамороженной Черной смородины	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за Обед	1	25,517	31,198	100,747	752,104	0,411	0,341	63,55	128,925	8,264
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
399	Сок	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		1,89	2,9	66,9	344,9	0,02	0,02	3,6	17,6	2,72
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	170/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
152	Чай с сахаром	200	0,36	0,009	0,08	2,8	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
	Всего за Ужин		10,36	10,419	21,15	204,25	0,092	0,07	0,219	88,54	3,04
	Всего за день	2	46,309	59,356	234,728	1 645,943	0,623	0,654	70,375	474,815	14,884

