

1.Среда «20» 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										
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	0,16	0,18	1,34	163,88	0,29
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
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	Всего за Завтрак		13,512	20,095	54,12	443,751	0,396	0,47	2,906	422,33	0,97
	Обед										
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
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
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	0,27	0,1	0,04	36,1	4,01
70	Котлеты (биточки) говяжьи	70	8,44	6,88	6,13	119,98	0,04	0,05	0,7	23,17	0,73
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289	0,01	0,02	0,425	20,215	0,415
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	29,706	26,178	107,408	774,981	0,52	0,335	37,171	160,225	9,698
	Полдник										
55	Вафля	50	4,8	1,5	65,75	45					
169	Кисель	200	0,289	0,105	25,539	97,41	0,008	0,01	76	15,315	0,345
	Всего за Полдник		5,089	1,605	91,289	142,41	0,008	0,01	76	15,315	0,345
	Ужин										
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
209	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,45	94,5	0,06	0,5	0,12	50	1,19
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
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		11,81	8,704	52,251	367,788	0,184	0,555	1,75	66,87	2,37
	Всего за день	2	60,117	56,582	305,068	1 728,93	1,108	1,37	117,827	664,74	13,383