

1.Понедельник « 23 » июня 2025г

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные<br>вещества (мг) |               |
|-----------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|
|           |                                                   |                 | Б                    | Ж             | У              |                                      | В1            | В2           | С             | Са                           | Fe            |
|           | <b>Завтрак</b>                                    |                 |                      |               |                |                                      |               |              |               |                              |               |
| 55        | Суп молочный с<br>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<br>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          |
|           | <b>Всего за Завтрак</b>                           |                 | <b>8,542</b>         | <b>14,839</b> | <b>45,931</b>  | <b>344,689</b>                       | <b>0,1</b>    | <b>0,223</b> | <b>3,006</b>  | <b>239,75</b>                | <b>0,86</b>   |
|           | <b>Обед</b>                                       |                 |                      |               |                |                                      |               |              |               |                              |               |
| 31        | Салат из свежей капусты и<br>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<br>курицей                  | 180             | 14,8                 | 18,5          | 31,3           | 332,6                                | 0,23          | 0,18         | 29,5          | 34,6                         | 3,4           |
| 163       | Компот из<br>свежзамороженной<br>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           |
|           | <b>Всего за Обед</b>                              | <b>1</b>        | <b>25,517</b>        | <b>31,198</b> | <b>100,747</b> | <b>752,104</b>                       | <b>0,411</b>  | <b>0,341</b> | <b>63,55</b>  | <b>128,925</b>               | <b>8,264</b>  |
|           | <b>Полдник</b>                                    |                 |                      |               |                |                                      |               |              |               |                              |               |
| 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          |
|           | <b>Всего за Полдник</b>                           |                 | <b>1,89</b>          | <b>2,9</b>    | <b>66,9</b>    | <b>344,9</b>                         | <b>0,02</b>   | <b>0,02</b>  | <b>3,6</b>    | <b>17,6</b>                  | <b>2,72</b>   |
|           | <b>Ужин</b>                                       |                 |                      |               |                |                                      |               |              |               |                              |               |
| 110       | Омлет с зеленым<br>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          |
|           | <b>Всего за Ужин</b>                              |                 | <b>10,36</b>         | <b>10,419</b> | <b>21,15</b>   | <b>204,25</b>                        | <b>0,092</b>  | <b>0,07</b>  | <b>0,219</b>  | <b>88,54</b>                 | <b>3,04</b>   |
|           | <b>Всего за день</b>                              | <b>2</b>        | <b>46,309</b>        | <b>59,356</b> | <b>234,728</b> | <b>1 645,943</b>                     | <b>0,623</b>  | <b>0,654</b> | <b>70,375</b> | <b>474,815</b>               | <b>14,884</b> |

