

2.Пятница «29» 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	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
40	Суп харчо м/б (новое)	200	4,53	7,22	12,02	130,6	0,1	0,07	17,5	26,65	1,15
117	Капуста тушенная с курицей	180	12,18	12,46	8,4	193,78	0,13	0,17	72,76	81,7	3,02
164	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	11,92	45	0,01	0,01	4,95	4,98	0,69
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	23,11	20,96	69,04	543,78	0,32	0,3	101,21	153,03	7,82
	Полдник										
149	Рогалик с повидлом	60	3,586	4,942	30,67	173,84	0,073	0,072	0,16	23,5	0,58
399	Сок	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		3,676	4,942	50,87	258,24	0,093	0,092	3,76	36,1	3,1
	Ужин										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
264	Чай с мармеладом	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		21,188	13,931	61,206	458,208	0,162	0,52	16,82	243,27	2,342
	Всего за день	2	61,486	59,928	235,236	1 703,979	0,971	1,382	124,696	854,73	14,232