

2.Понедельник «30» июня 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 пшенная 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
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Завтрак		9,232	15,239	48,02	360,141	0,2	0,223	3,006	242,45	0,82
	Обед										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61
76	Рассольник " Ленинградский" м/б	200	4,29	7,16	12	127,95	0,08	0,07	9,85	21,74	1,17
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1
72	Гуляш с курицей	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,05	0,1	0,73	12,19	1,59
164	Компот из свежесмороженной 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	24,017	28,765	93,689	715,942	0,371	0,341	42,96	127,095	7,206
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
150	Какао на молоке	200	4,32	4,86	16,888	131,788	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	Всего за Полдник		6,12	7,76	63,588	392,288	0,2	0,252	1,5	186,75	0,43
	Ужин										
66	Блины с повидлом	150/20	6,24	8,1	51,465	351	0,08	0,05	1,03	104,1	0,69
158	Напиток из шиповника	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		8,91	8,9	97,265	561,46	0,12	0,1	16,51	136,28	3,09
	Всего за день	2	48,279	60,664	302,562	2 029,831	0,891	0,916	63,976	692,575	11,546