**Ежедневное меню
на 1 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
182,3	Соус сладкий+	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5,22 4/7,939	1,993	6,463	0,071	66,448	0,008		0,142	85,971	0,103
144,2	Запеканка из творога+	160	25,48	26,547	12,96	387,32	0,08	0,427	0,373	237,6	1,067
	Итого:	413	31,163	36,15	37,016	588,902	0,143	0,728	1,751	421,745	1,741
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
112,1	Котлеты рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	20	2,78	9,22	9,88	133,2	0,001	0,003	0,013	2,796	0,012
70,1	Борщ сибирский+	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	Итого:	742	28,058	20,709	102,639	717,79	0,264	0,25	21,164	171,825	5,391
	Полдник										
281,4	Йогурт молочный питьевой	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	6,171	6,9	36,286	228	0,05	0,258	0,6	249,786	0,307
	Ужин										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
117,2	Суфле из филе куриного	75	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02
528	Соус красный основной+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
	Итого:	485	17,348	10,971	67,635	446,63	0,247	0,179	38,035	81,556	3,949
	Итого за день:	2 190	83,541	74,93	251,075	2 019,322	0,765	1,445	99,55	968,911	11,49
	Итого среднее за 10 дней:		86,408	73,103	315,796	2 236,835	1,036	5,058	240,997	901,092	20,126