

Меню на 03.04.2025 г



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Салат из зеленого горошка	60	1.8	3.12	3.78	50.16	0	6.60	0.0	0	8.40	15.60	12.00	0.54
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2.34	8.10	13.88	137.78	0.09	8.38	0.0	2.35	29.15	56.73	24.18	0.90
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4.32	6.30	46.44	259.74	0.04	0.72	0.18	2.70	25.20	73.80	23.40	0.72
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	11.52	12.24	8.91	191.88	0.07	0.72	0.03	0.18	53.10	152.10	31.50	0.99
141/2008г	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.82	40.32	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.16	9.9	47.20	0.022	0.0	0.0	0.22	4.00	13.00	9.80	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		24.00	30.24	115.79	832.32	0.33	25.21	0.21	6.43	145.86	378.43	125.68	5.83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.53	45.54	211.43	1410.70	0.58	26.26	0.36	12.83	541.11	688.34	229.81	10.49
ГПД														
213/	Яйца вареные	40	4.16	3.52	10.56	89.60	0	0.3	0	0	91.20	0.00	31.2	1.2
	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.02	8.78	47.20	0.04	0.0	0	0.28	7.00	31.60	9.4	0.78
150/2008г	Кисель из повидла	200	0.0	0.0	38.40	153.60	0.0	0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0	0.06
	ИТОГО ПОЛДНИК		5.48	3.54	57.74	290.4	0.04	0.32	0	0.28	107.5	40.44	40.6	2.04