

Меню на 31.03.2025 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
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7.00	9.2	33.40	244.4	0.16	0.0	0.0	1.6	28.00	112.00	42.00	1.40
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.08	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.05	0.0	0.0	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	4	0.0	0.2	14	14.0	8.0	2.80
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16.11	16.6	103.16	626.48	0.4	6.20	0.15	7.69	281.99	377	104.51	7.18
ОБЕД														
15/2013г	Салат "Тазалык"	60	0.648	5.99	5.34	77.898	0.04	15.90	0.06	0.40	46.00	55.00	15.00	0.80
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13.50	3.6	12.5	136.4	0.1	6.50	0.06	0.9	18.8	100.60	21.60	1.0
103/2012г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	80	7.06	4.52	10.13	109.44	0.06	0.0	0.01	0.99	16.20	135.90	25.20	1.44
	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	0.04	0.0	0.0	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	ИТОГО ОБЕД:		44.29	22.36	92.15	747.03	0.672	22.4	0.13	3.69	176.6	528.70	156.60	9.40
ПОЛДНИК														
275/2013г	Оладьи	100	9.05	8.11	55.15	329.79	0.15	0.0	0.02	2.40	23.00	125.00	33.00	1.30
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	0.40
	ИТОГО ПОЛДНИК		9.25	8.11	69.15	386.59	0.15	0.0	0.02	2.40	35.00	129.00	39.00	1.70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69.65	47.07	264.46	1760.1	1.222	28.6	0.3	13.78	493.6	1034.7	300.11	18.28