



04 марта 2025 год

№ рецепту ры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	8	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	8	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	8	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	160	7,28	16,16	51,66	361,02	24	0,88	40	0	115,23	44,23	5,6	1,03
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
231	капуста тушеная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,6	5,15	10,28	105,85	0	5,14	0	0	15,02	0	16,46	0,66
278	биточки из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	550	23,49	31,25	98,06	787,82	8,855	11,33	0	0,7	96,16	47,33	75,84	9,2
Полдник														
437	печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	210	7,56	9,73	58,12	339,21	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого за весь день	1120	39,13	57,94	227,44	1582,05	32,855	33,4	40	0,7	357,56	113,56	97,54	54,59



04 марта 2025 год

Завтрак

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
	хлеб пшеничный	40	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	460	8,24	18,62	59,07	409,33	0,03	1,17	40	0	148,17	42,8	4,2	1,16

Второй завтрак

	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44

обед

75	капуста тушеная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,13	6,86	13,71	141,14	0	6,85	0	0	33,38	0	21,96	0,88
268	биточки из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	34,52	0	44,63	2,24	0	0,28	0	0
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,64
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	760	29,46	38,99	119,06	968,28	43,391	13,01	44,63	2,94	98,74	55,45	54,74	7,76

Полдник

382	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	260	10,3	12,08	53,34	358,26	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
	итого за весь день	1580	48,8	70,49	251,07	1829,87	43,461	34,78	84,71	2,94	526,91	148,25	243,04	53,12