

30 апреля 2025 год (1-3)

День: Среда										
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша Дружба	150	4,66	5,79	20,78	197,75	147,42	0,66	0,09	0,2	1,56
Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,05	0,14	1,20
всего :		9,54	14,17	44,71	388,75	269,09	1,53	0,155	0,355	2,76
Второй завтрак										
Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,60
		1		18,2	76	0,02	0,02	0,02	0,02	0,6
Обед (всего)										
Суп с мясными фрикадельками	200	5,85	6,64	15,33	161,98	24,86	1,33	0,11	0,08	13,75
Жаркое по-домашнему	150	14,89	13,48	15,70	272,45	44,28	2,80	0,13	0,14	7,20
Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
Компот из сухофруктов	150	0,43	-----	21,42	81,00	44,23	0,01	-----	-----	0,36
всего :		24,02	23,28	71,00	640,93	138,57	4,90	0,30	0,27	27,07
Полдник										
Кондитерское изделие	70	14,8	16,5	38	276	36,37	0,53	0,07	0,03	18,51
Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
всего :		14,8	16,5	46,98	306	36,64	0,58	0,07	0,03	18,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,36	53,95	180,89	1411,68	444,32	7,03	0,55	0,68	49,21

30 апреля 2025 год (3-7)

День: Среда										
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша дружба с маслом	200	6,9	7,73	28,41	205,41	182,3	1,1	0,14	0,24	1,95
Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,78	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
всего :		12,87	18,47	58,36	449,19	328,6	2,15	0,224	0,44	3,38
Второй завтрак										
Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
Обед										
Суп с мясными фрикадельками	250	6,18	5,52	15,54	211,00	31,07	1,60	0,14	0,08	11,07
Жаркое по-домашнему	200	19,02	17,23	20,05	322,60	59,04	3,50	0,16	0,18	9,20
Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
Компот из сухофруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
всего :		28,87	23,24	79,82	726,60	148,25	5,87	0,35	0,29	20,67
Полдник										
Кондитерское изделие	80	16	18,67	42	437	40,76	0,52	0,08	0,04	21,6
Чай с сахаром	180			11,98	43,00	0,35	0,06			
всего :		16	18,67	42	437	40,76	0,52	0,08	0,04	21,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,74	32,35	198,38	1688,79	533,61	11,06	0,67	0,79	49,65