

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 октября 2025 г.

Если 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,87	2,00	1,84	28,77	0,02	3,58	0,02	1,20	0,00	0,01	8,96	6,54	16,75	0,20	40,18	0,00	0,00	0,00	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,84	20,30	2,05	234,60	0,06	0,16	0,25	4,13	1,86	0,35	76,95	12,48	163,88	1,89	159,73	18,95	0,04	0,03	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,39	1,74	10,09	66,00	0,03	0,37	0,01	0,00	0,00	0,08	80,01	13,81	63,25	0,29	121,67	6,45	0,00	0,00	
БАТОН	26	1,93	0,74	13,19	67,25	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,88	3,34	16,68	0,26	23,61	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		16,03	24,78	27,17	396,62	0,14	4,11	0,28	5,33	1,86	0,45	170,80	36,17	260,56	2,64	345,19	25,40	0,04	0,03	
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	119	3,46	2,99	5,02	64,51	0,02	0,36	0,03	0,00	0,00	0,16	148,14	16,72	109,91	0,12	174,42	10,75	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		3,46	2,99	5,02	64,51	0,02	0,36	0,03	0,00	0,00	0,16	148,14	16,72	109,91	0,12	174,42	10,75	0,00	0,00	
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,01	5,64	0,01	4,03	0,00	0,04	0,00	0,02	9,26	5,64	16,91	0,40	56,76	1,21	0,01	0,00	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/1 0	3,71	4,57	6,22	86,66	0,04	6,45	0,15	0,19	0,02	0,04	37,01	16,86	51,43	0,82	312,46	4,49	0,02	0,00	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,46	7,91	7,71	135,90	0,05	0,36	0,03	0,15	0,03	0,06	22,14	12,01	80,35	0,79	128,48	2,67	0,05	0,00	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,34	2,00	10,15	68,59	0,06	7,36	0,49	0,36	0,03	0,08	50,74	21,85	54,54	0,82	276,23	4,90	0,02	0,00	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	18,78	76,78	0,01	14,88	0,00	0,14	0,00	0,00	12,81	3,00	8,88	0,43	63,26	0,44	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,28	0,17	8,20	39,43	0,03	0,00	0,00	0,43	0,00	0,02	3,48	3,67	16,82	0,77	26,29	1,08	0,00	0,00	
БАТОН	26	1,93	0,74	13,19	67,25	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,88	3,34	16,68	0,26	23,61	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		18,14	15,52	65,26	480,25	0,23	33,08	0,67	1,31	0,08	0,23	140,32	66,37	245,61	4,29	887,09	14,79	0,10	0,00	
Полдник																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	9,62	12,35	8,61	184,77	0,06	13,25	0,00	2,72	0,00	0,07	39,74	22,20	99,58	1,75	297,99	5,66	0,02	0,00	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,48	4,69	24,28	169,71	0,06	0,03	0,03	0,74	0,20	0,09	26,17	8,72	63,29	0,52	71,60	1,91	0,01	0,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,36	0,08	18,28	75,86	0,02	14,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,73	7,62	18,58	0,43	133,57	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,27	0,19	8,25	39,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЯБЛОКО	68	0,27	0,27	6,67	32,00	0,02	6,81	0,00	0,43	0,00	0,01	10,89	5,45	7,49	1,50	189,30	1,36	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:		19,00	17,58	66,09	501,92	0,16	34,09	0,03	3,89	0,20	0,18	95,53	43,99	188,94	4,20	692,46	8,93	0,04	0,01	

Всего за день:	56,63	60,87	163,54	1 443,30	0,55	71,64	1,01	10,53	2,14	1,02	554,79	163,25	805,02	11,25	2 099,16	59,87	0,18	0,04
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------