



Меню

День: 21-25.01.2025 г.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак (21.01.2025 г.)														
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,4	0	12,7	46,03	0,002	0,08	0	0	3,09	2,7	1,05	0,02
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0,1	0	0	0	11,2	0	0	0,6
45	Винегрет	100	2,04	9,27	12,66	142,2		15,375			34,8	67,455	31,125	1,275
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180-200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	42	0	0	25	0	0	1,7
Завтрак (22.01.2025 г.)														
395	Кофейный напиток	2/15/150	56,9	25	4,8	67	52,1	1,3	0	0	121,8	0	0	0,1
3	Бутерброд с сыром	55/15	3,78	0,95	24,7	51,75	0,0045	0,45	0	0	135	0	0	0,18
5	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,14	7,15	7,86	100,9	0,03	19	0	0	41,92	27,7	17,51	1
Завтрак (23.01.2025 г.)														
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180-200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	42	0	0	25	0	0	1,7
ПР	Кондитерское изделие	60	4	7	36	228	0,08	0	0,04	0,72	12	44	7	0,6
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,06	214,15	67,54	31,45	
Завтрак (24.01.2025 г.)														
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,4	0	12,7	46,03	0,002	0,08	0	0	3,09	2,7	1,05	0,02
738	Пирожок с картофелем	100	6,7	6,43	39	247	0,1	0,76			21,17		16,28	1,08
45	Салат из свежей капусты	100	1,6	10	10	140	0,06	76	0,4	8	86	62	34	1
Завтрак (25.01.2025 г.)														
395	Кофейный напиток	2/15/150	56,9	25	4,8	67	52,1	1,3	0	0	121,8	0	0	0,1
138	Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18	0,07	1,31	0,09	0	46,89	72,42	14,82	0,85
62	Салат из моркови	100	1,68	10,12	10,6	140,04	0,06	76,6	0,4	9,12	46,34	62,74	34,48	1,18