

Утверждаю <i>Сед</i> заведующий О.Н. Сапожникова Неделя вторая день 5 на 06.06.2025																		
Вес. блюда	Пищевые вещества			Энер. цен.	Витамины					Минеральные в-ва								
	Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	p	k	J	Se	F	
г	г	г	г	ккал	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК																		
Каша «Дружба»	200	6,29	5,64	26,07	180,18	28,098	0,085	0,191	0,78	0,084	0,533	163,89 2	32964	160,107	214,206	0,013	0,005	0,059
Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,37	9,64	57,90	7,920	0,026	0,074	0,312	0,018	0,161	70,269	13,328	58,583	121,717	0,005	0,002	0,126
Бутерброд с маслом и сыром	53	5,04	3,93	17,48	125,78	23,800	0,044	0,046	0,065	0,066	0,434	29,780	7,89	54,670	48,410	0,002	0,006	0,009
2 ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток	130	3,38	3,7	5,56	69,37	28,6	0,052	0,221	0,91	0,039	0,13	156	18,2	117	189,8	0,012	0,002	0,026
ОБЕД																		
Салат «Полевой»	60	1,04	4,1	6,05	65,45	129,885	0,041	0,029	3,737	0,0	1,426	9,59	12,545	28,725	183,575	0,02	0,0	0,015
Секольник с мясом, со сметаной	200	3,37	3,29	10,72	85,92	91,789	0,046	0,057	5,189	0,03	1,059	35,359	20,961	57,367	313,478	0,006	0,0	0,156
Голубцы ленивые	150	16,00	14,0	20,0	270,0	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
Соус сметанный	30	0,90	4,96	1,99	23,472	0,008	0,026	0,048	0,041	0,071	23,80 8	2,566	17,495	30,800	0,002	0,0	0,005	0,005
Напиток «Витошка»	250	0,0	0,0	24,25	97,50	150,000	0,382	0,426	25,000	2,103	0,003	10,676	2,176	0,006	0,0	0,0	0,0	0,221
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105,0	0,0	0,045	0,015	0,0	0,0	1,450	9,0	10,0	46,0	71,5	0,003	0,003	0,018
ПОЛДНИК																		
Батон	50	4,0	0,5	24,55	119,0	0,0	0,08	0,03	0,0	0,0	1,0	11,5	17,0	44,5	68,0	0,003	0,003	0,008
Кисломолочный напиток	200	5,46	4,4	8,73	96,356	26,4	0,058	0,24	1,04	0,06	0,174	211,2	24,36	156,6	242,36	0,016	0,003	0,036
УЖИН																		
Рыба по-польски	70	12,33	5,92	5,15	123,17	36,204	0,07	0,141	0,186	0,559	0,93	45,203	33,165	172,799	253,103	0,083	0,014	0,378
Картофель тушеный	130	2,26	3,24	16,67	104,88	300,73	0,098	0,069	8,65	0	0,983	17,36	28,85	66,097	511,644	0,005	0	0,04
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,3	58,75	0,0	0,028	0,001	0,0	0,0	0,275	5,0	3,5	16,25	23,25	0,001	0,001	0,004
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	5,49	23,21	0,500	0,001	0,001	0,100	0,0	0,838	13,559	6,123	8,245	24,949	0,00	0,00	0,274
Фрукты свежие	100	0,40	0,4	9,8	47,0	5,00	0,030	0,020	10,000	0,0	2,200	16,00	9,000	11,000	278,000	0,002	0,0	0,008