

**Ежедневное меню на  
 19 апреля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,645	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>14,111</b>	<b>14,339</b>	<b>67,326</b>	<b>509,6</b>	<b>0,291</b>	<b>0,251</b>	<b>1,02</b>	<b>213,263</b>	<b>3,156</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	99	0,396	0,03	9,405	40,145	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>0,396</b>	<b>0,03</b>	<b>9,405</b>	<b>40,145</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>4,95</b>	<b>18,81</b>	<b>2,277</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	61	0,793	0,061	2,989	15,677	0,051	0,051	122	4,88	0,305
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>23,957</b>	<b>17,304</b>	<b>83,622</b>	<b>581,776</b>	<b>0,334</b>	<b>0,305</b>	<b>135,567</b>	<b>116,854</b>	<b>5,288</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	178	4,984	6,052	19,58	153,08	0,053	0,027	1,602	215,38	0,178
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	70	4,032	1,736	33,516	165,2	0,07	0,042	0,238	14,028	1,148
	<b>Итого:</b>	<b>248</b>	<b>9,016</b>	<b>7,788</b>	<b>53,096</b>	<b>318,28</b>	<b>0,123</b>	<b>0,069</b>	<b>1,84</b>	<b>229,408</b>	<b>1,326</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>20,324</b>	<b>7,78</b>	<b>71,191</b>	<b>439,273</b>	<b>0,294</b>	<b>0,269</b>	<b>20,9</b>	<b>89,891</b>	<b>3,135</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 957</b>	<b>67,804</b>	<b>47,241</b>	<b>284,639</b>	<b>1 889,074</b>	<b>1,062</b>	<b>0,923</b>	<b>164,277</b>	<b>668,225</b>	<b>15,182</b>