

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	127	16,595	17,388	30,946	289,0272	0,07	0,282	0,212	154,665	2,762
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	85,952		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,481/15	2,054	3,215	23,629	111,96795	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,7955	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	412	25,758	28,484	106,715	653,743	0,201	0,642	3,284	413,746	4,435
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,278	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	36,278	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	58	1,353	4,447	7,153	54,88705	0,039	0,039	10,343	25,607	0,706
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	73,61	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,3	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,6625	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Коплеты	80	12,9	7,8	7,8	129,2	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	60,59565	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,729	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	746	26,205	20,339	85,129	525,004	0,43	0,369	43,398	164,809	5,871
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	87,89	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	42,16	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	130,05	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,6325	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	257,67495	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	91,188	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	95,1405	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	469	15,185	9,887	95,198	448,636	0,216	0,652	6,599	204,048	3,16
	Итого за день:	1 967	72,746	64,449	317,67	1 793,711	0,932	1,844	219,322	1 020,432	15,852