

**Ежедневное меню на  
 5 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 на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>17,826</b>	<b>13,182</b>	<b>73,592</b>	<b>481</b>	<b>0,419</b>	<b>0,361</b>	<b>4,863</b>	<b>480,5</b>	<b>4,144</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	50,943	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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
492	Язык отварной	82	18,358	11,501		175,685	0,062	0,015		35,722	1,401
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>744</b>	<b>30,671</b>	<b>24,926</b>	<b>59,836</b>	<b>585,239</b>	<b>0,291</b>	<b>0,313</b>	<b>239,36</b>	<b>170,289</b>	<b>11,349</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</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
248	Сельдь с раст. маслом и луком	63	8,621	7,077	0,042	97,419				48,636	0,011
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>15,847</b>	<b>12,689</b>	<b>38,124</b>	<b>330,549</b>	<b>0,232</b>	<b>0,191</b>	<b>18,56</b>	<b>121,066</b>	<b>6,29</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 959</b>	<b>69,483</b>	<b>56,137</b>	<b>190,752</b>	<b>1 542,868</b>	<b>1,021</b>	<b>1,045</b>	<b>428,823</b>	<b>1 008,255</b>	<b>24,082</b>