

**Ежедневное меню на
 16 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 150,1 | Суфле творожное | 122 | 21,808 | 11,59 | 22,723 | 253,842 | 0,061 | 0,275 | 0,336 | 158,097 | 0,671 |
| 185,1 | Соус клюквенный | 25 | | | 3,3 | 9,343 | | | 0,17 | 0,7 | 0,02 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 80,993 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 180,532 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 398 | 31,964 | 20,082 | 69,205 | 524,71 | 0,243 | 0,635 | 3,106 | 419,697 | 3,58 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 39,266 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 39,266 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 62,1 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,91 | 3,09 | 7,89 | 57,951 | 0,01 | 0,03 | 5,18 | 25,33 | 0,96 |
| 249,1 | Уха с крупой | 200 | 1,904 | 2,2 | 14 | 79,672 | 0,08 | 0,048 | 7,408 | 16,12 | 0,853 |
| 249,4 | Рыба горбуша для супа | 20 | 3,56 | 0,48 | | 16,56 | 0,024 | 0,016 | | 7,4 | 0,16 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,552 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,552 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 126,27 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 283,1 | Тефтели из говядины с рисом | 105 | 9,72 | 19,05 | 13,83 | 244,104 | 0,08 | 0,08 | 7,1 | 25,99 | 2,04 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 180 | 0,09 | | 18,817 | 65,586 | 0,009 | 0,009 | 3,375 | 3,582 | 0,198 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 83,058 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 775 | 22,714 | 30,256 | 92,579 | 674,304 | 0,435 | 0,342 | 45,223 | 160,572 | 7,419 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 95,128 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| | Итого: | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 95,128 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленные порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,017 | 0,01 | 0,01 | 3 | 13,8 | 0,36 |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром | 180 | 10,08 | 9,198 | 43,992 | 278,895 | 0,09 | 0,594 | 0,099 | 141,336 | 1,134 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 98,698 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 83,058 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| | Итого: | 491 | 14,926 | 10,07 | 90,054 | 466,667 | 0,232 | 0,665 | 7,099 | 212,986 | 4,283 |
| | Итого за день: | 1 964 | 74,744 | 65,748 | 271,038 | 1 800,075 | 0,989 | 1,822 | 221,468 | 1 029,655 | 17,582 |