

**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