

**Ежедневное меню на  
 17 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	чай с медом	202									
	<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>16,62</b>	<b>13,14</b>	<b>26,22</b>	<b>291,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>3,06</b>	<b>102,34</b>	<b>4,11</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	88,173	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>1,515</b>	<b>0,101</b>	<b>21,21</b>	<b>88,173</b>	<b>0,04</b>	<b>0,051</b>	<b>10,1</b>	<b>8,08</b>	<b>0,606</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	58	0,638	0,116	2,204	12,412	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455
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
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	359,048	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>722</b>	<b>30,231</b>	<b>19,355</b>	<b>125,65</b>	<b>794,721</b>	<b>0,328</b>	<b>0,338</b>	<b>27,28</b>	<b>176,417</b>	<b>7,386</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>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	149,76	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>17,728</b>	<b>16,575</b>	<b>51,018</b>	<b>418,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,223</b>	<b>12,09</b>	<b>93,7</b>	<b>3,921</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 915</b>	<b>71,194</b>	<b>54,471</b>	<b>233,498</b>	<b>1 695,604</b>	<b>0,808</b>	<b>1,172</b>	<b>53,57</b>	<b>600,937</b>	<b>16,122</b>