

**Ежедневное меню на  
 10 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	150	8,6	5	39,2	208,688	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	56,214	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	57,041	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>12,957</b>	<b>6,621</b>	<b>64,883</b>	<b>321,944</b>	<b>0,283</b>	<b>0,393</b>	<b>1,676</b>	<b>358,868</b>	<b>2,3</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	81	1,215	0,081	17,01	61,52	0,032	0,081	8,1	6,48	0,972
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>231</b>	<b>1,215</b>	<b>0,081</b>	<b>17,01</b>	<b>61,52</b>	<b>0,032</b>	<b>0,081</b>	<b>8,1</b>	<b>13,23</b>	<b>0,973</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,68	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	82,302	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,19		15,651	0,004	0,011		2,1	0,105
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,522		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	88,685	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	71,601	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,88	0,006	0,006	0,84	6	0,21
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	52,592	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,082	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,861</b>	<b>11,08</b>	<b>64,412</b>	<b>396,517</b>	<b>0,333</b>	<b>0,271</b>	<b>27,055</b>	<b>167,738</b>	<b>5,024</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	151	4,379	3,775	6,04	65,685	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	134,915	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	<b>Итого:</b>	<b>211</b>	<b>12,933</b>	<b>9,089</b>	<b>24,314</b>	<b>200,6</b>	<b>0,117</b>	<b>0,347</b>	<b>3,217</b>	<b>192,703</b>	<b>2,86</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	120,269	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	133,98	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	103,652	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,596	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>16,01</b>	<b>22,987</b>	<b>54,494</b>	<b>419,497</b>	<b>0,195</b>	<b>0,382</b>	<b>54,465</b>	<b>116,887</b>	<b>4,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 754</b>	<b>66,976</b>	<b>49,858</b>	<b>225,113</b>	<b>1 400,077</b>	<b>0,961</b>	<b>1,474</b>	<b>94,513</b>	<b>849,426</b>	<b>15,996</b>