

**Ежедневное меню на  
 24 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	211,992	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	57,76584	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	60,6232	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,033</b>	<b>6,63</b>	<b>65,35</b>	<b>330,381</b>	<b>0,285</b>	<b>0,393</b>	<b>1,676</b>	<b>359,098</b>	<b>2,319</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	58,38624	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
	<b>Итого:</b>	<b>76</b>	<b>1,14</b>	<b>0,076</b>	<b>15,96</b>	<b>58,386</b>	<b>0,03</b>	<b>0,076</b>	<b>7,6</b>	<b>6,08</b>	<b>0,912</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,7224	0,008	0,015	3	6,9	0,18
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	83,248	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,616	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,528		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	89,70456	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	72,424	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	45,2716			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	62,3304	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>23,989</b>	<b>10,252</b>	<b>61,301</b>	<b>380,373</b>	<b>0,327</b>	<b>0,27</b>	<b>25,192</b>	<b>161,762</b>	<b>4,957</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	152	4,408	3,8	6,08	66,88	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	136,46512	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	<b>Итого:</b>	<b>212</b>	<b>12,962</b>	<b>9,114</b>	<b>24,354</b>	<b>203,345</b>	<b>0,117</b>	<b>0,349</b>	<b>3,224</b>	<b>193,903</b>	<b>2,861</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	121,6512	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	135,52	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	104,8432	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,304	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>424,318</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>1 585</b>	<b>67,134</b>	<b>49,059</b>	<b>221,459</b>	<b>1 396,804</b>	<b>0,955</b>	<b>1,47</b>	<b>92,157</b>	<b>837,729</b>	<b>15,889</b>