

**Ежедневное меню на  
 16 августа 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	127,44	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	69,705	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,303/15,957	7,04	7,94	19,39	159,3	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>26,06</b>	<b>26,97</b>	<b>62,555</b>	<b>533,052</b>	<b>0,274</b>	<b>0,637</b>	<b>3,62</b>	<b>549,25</b>	<b>2,98</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	96,552	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>96,552</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>49</b>	<b>0,802</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	61,1217	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	82,8	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	107,055	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	68,814	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	57,51	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>23,499</b>	<b>16,116</b>	<b>71,278</b>	<b>467,769</b>	<b>0,371</b>	<b>0,345</b>	<b>42,261</b>	<b>190,138</b>	<b>6,016</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	196	5,488	6,664	21,56	151,704	0,059	0,029	1,764	237,16	0,196
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	89,6796	0,017	0,012		6,65	0,481
	<b>Итого:</b>	<b>247</b>	<b>7,202</b>	<b>9,372</b>	<b>38,635</b>	<b>241,383</b>	<b>0,076</b>	<b>0,042</b>	<b>1,764</b>	<b>243,81</b>	<b>0,677</b>
<b>Ужин</b>											
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	101,385	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
250,2	Биточки	70	11,288	6,825	6,825	119,7	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,2466	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	105,903	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>18,913</b>	<b>12,686</b>	<b>80,264</b>	<b>453,235</b>	<b>0,175</b>	<b>0,187</b>	<b>85,238</b>	<b>127,978</b>	<b>3,761</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 307</b>	<b>76,673</b>	<b>65,344</b>	<b>280,332</b>	<b>1 791,991</b>	<b>0,936</b>	<b>1,231</b>	<b>136,883</b>	<b>1 160,176</b>	<b>14,236</b>