

**Ежедневное меню на  
 8 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>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,975	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>16,611</b>	<b>14,839</b>	<b>80,102</b>	<b>519,86</b>	<b>0,111</b>	<b>24,281</b>	<b>2,08</b>	<b>236,333</b>	<b>3,886</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,16	Абрикосы	95	0,855	0,095	8,55	36,765	0,003	0,057	9,5	26,6	0,665
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>0,855</b>	<b>0,095</b>	<b>8,55</b>	<b>36,765</b>	<b>0,003</b>	<b>0,057</b>	<b>9,5</b>	<b>35,6</b>	<b>0,667</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	61	0,793	0,061	2,989	15,677	0,051	0,051	122	4,88	0,305
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>37,324</b>	<b>17,916</b>	<b>129,114</b>	<b>796,096</b>	<b>0,566</b>	<b>0,472</b>	<b>130,059</b>	<b>217,575</b>	<b>11,032</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>4,845</b>	<b>5,035</b>	<b>8,93</b>	<b>98,23</b>	<b>0,048</b>	<b>0,152</b>	<b>0,988</b>	<b>209,38</b>	<b>0,095</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	170,366	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>482</b>	<b>9,546</b>	<b>4,99</b>	<b>76,7</b>	<b>382,536</b>	<b>0,353</b>	<b>0,232</b>	<b>33,943</b>	<b>119,028</b>	<b>4,881</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 179</b>	<b>69,182</b>	<b>42,875</b>	<b>303,395</b>	<b>1 833,487</b>	<b>1,08</b>	<b>25,194</b>	<b>176,57</b>	<b>817,915</b>	<b>20,561</b>