

**Ежедневное меню на  
 9 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,765/15,957	7,353	8,293	20,252	184,867	0,073	0,084	0,115	151,862	0,992
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>21,037</b>	<b>18,136</b>	<b>52,523</b>	<b>457,085</b>	<b>0,197</b>	<b>0,141</b>	<b>2,705</b>	<b>379,062</b>	<b>5,522</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	101	1,071	0,323	8,939	44,44	0,034	0,027	5,454	6,06	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>1,071</b>	<b>0,323</b>	<b>8,939</b>	<b>44,44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,454</b>	<b>6,06</b>	<b>0,283</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	63	1,47	4,83	7,77	70,14	0,042	0,042	11,235	27,815	0,767
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>28,176</b>	<b>31,05</b>	<b>67,859</b>	<b>650,653</b>	<b>0,392</b>	<b>0,293</b>	<b>243,188</b>	<b>144,628</b>	<b>12,122</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>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	171	9,73	6,182	35,5	227,498	0,094	0,145	0,197	62,347	1,385
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>14,338</b>	<b>7,418</b>	<b>90,501</b>	<b>470,053</b>	<b>0,218</b>	<b>0,217</b>	<b>65,597</b>	<b>100,889</b>	<b>4,667</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 976</b>	<b>69,722</b>	<b>62,227</b>	<b>229,222</b>	<b>1 725,631</b>	<b>0,892</b>	<b>0,838</b>	<b>317,983</b>	<b>851,039</b>	<b>22,694</b>