

**Ежедневное меню на  
 14 августа 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>16,84</b>	<b>13,24</b>	<b>40,8</b>	<b>350,01</b>	<b>0,163</b>	<b>0,403</b>	<b>5,96</b>	<b>110,54</b>	<b>5,017</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	49	0,539	0,098	1,862	10,486	0,033	0,016	12,25	6,86	0,441
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	190	12,383	13,68	36,406	318,44	0,107		6,46	28,442	2,619
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>718</b>	<b>22,691</b>	<b>16,631</b>	<b>128,835</b>	<b>751,956</b>	<b>0,365</b>	<b>0,221</b>	<b>30,778</b>	<b>162,162</b>	<b>7,903</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	210	6,09	5,25	8,82	107,333	0,047	0,027	0,63	260,4	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>6,09</b>	<b>5,25</b>	<b>8,82</b>	<b>107,333</b>	<b>0,047</b>	<b>0,027</b>	<b>0,63</b>	<b>260,4</b>	<b>0,21</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
241	Запеканка картофельная с печенью	160	9,049	5,556	24,293	183,111	0,213	0,711	4,827	21,156	3,298
139,1	Напиток из св плодов	201	0,101		21,013	79,606	0,01	0,01	3,769	4	0,221
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>12,929</b>	<b>6,216</b>	<b>63,906</b>	<b>359,687</b>	<b>0,333</b>	<b>0,781</b>	<b>14,595</b>	<b>56,455</b>	<b>5,829</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 929</b>	<b>58,59</b>	<b>41,377</b>	<b>252,161</b>	<b>1 611,666</b>	<b>0,938</b>	<b>1,452</b>	<b>216,963</b>	<b>605,558</b>	<b>21,159</b>