

**Ежедневное меню на  
 15 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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>17,15</b>	<b>7,54</b>	<b>80,784</b>	<b>461,244</b>	<b>0,144</b>	<b>24,265</b>	<b>1,965</b>	<b>240,214</b>	<b>5,141</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	102	1,081	0,326	9,027	44,88	0,035	0,028	5,508	6,12	0,286
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,081</b>	<b>0,326</b>	<b>9,027</b>	<b>44,88</b>	<b>0,035</b>	<b>0,028</b>	<b>5,508</b>	<b>6,12</b>	<b>0,286</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	58	0,464	0,058	1,45	8,178	0,019	0,019	5,8	13,34	0,348
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	182	11,801	7,155	11,849	158,369	0,077	0,651	91,45	19,541	1,274
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>20,571</b>	<b>14,708</b>	<b>65,488</b>	<b>472,711</b>	<b>0,282</b>	<b>0,819</b>	<b>143,862</b>	<b>117,921</b>	<b>5,271</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
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>6,525</b>	<b>7,69</b>	<b>25,67</b>	<b>195,92</b>	<b>0,065</b>	<b>0,164</b>	<b>0,988</b>	<b>215,9</b>	<b>0,567</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>467</b>	<b>13,736</b>	<b>8,082</b>	<b>69,214</b>	<b>378,042</b>	<b>0,35</b>	<b>0,324</b>	<b>229</b>	<b>57,13</b>	<b>12,094</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 936</b>	<b>59,063</b>	<b>38,347</b>	<b>250,183</b>	<b>1 552,797</b>	<b>0,875</b>	<b>25,599</b>	<b>381,323</b>	<b>637,285</b>	<b>23,359</b>