

**Ежедневное меню на  
 22 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>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,853/15,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
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>425</b>	<b>20,89</b>	<b>14,88</b>	<b>83,074</b>	<b>549,734</b>	<b>0,124</b>	<b>24,305</b>	<b>2,075</b>	<b>368,114</b>	<b>4,141</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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	69	11,126	6,728	6,728	131,1	0,043	0,086	0,097	26,436	0,712
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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>748</b>	<b>32,124</b>	<b>21,12</b>	<b>129,229</b>	<b>804,945</b>	<b>0,521</b>	<b>0,417</b>	<b>18,217</b>	<b>230,017</b>	<b>11,055</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>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>9,414</b>	<b>4,906</b>	<b>75,836</b>	<b>377,736</b>	<b>0,319</b>	<b>0,22</b>	<b>27,943</b>	<b>115,928</b>	<b>4,743</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 953</b>	<b>68,588</b>	<b>46,526</b>	<b>306,389</b>	<b>1 849,815</b>	<b>1,048</b>	<b>25,129</b>	<b>54,675</b>	<b>940,459</b>	<b>20,319</b>