

**Ежедневное меню на  
 27 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>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>17,4</b>	<b>12,35</b>	<b>74,95</b>	<b>477,22</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>4,73</b>	<b>479,55</b>	<b>3,81</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>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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	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>754</b>	<b>24,959</b>	<b>20,914</b>	<b>90,505</b>	<b>646,634</b>	<b>0,279</b>	<b>0,147</b>	<b>231,26</b>	<b>141,382</b>	<b>6,404</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
	печенье	23	0,966	1,527	9,626	56,172	0,01	0,007		3,749	0,271
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>6,066</b>	<b>6,827</b>	<b>19,026</b>	<b>159,572</b>	<b>0,06</b>	<b>0,167</b>	<b>1,04</b>	<b>224,149</b>	<b>0,371</b>
<b>Ужин</b>											
	Лапшевник с творогом .	200	14,85	8,95	39	296	0,092	3,042	0,26	95,34	1,08
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>450</b>	<b>18,85</b>	<b>9,55</b>	<b>60,44</b>	<b>400,11</b>	<b>0,192</b>	<b>3,212</b>	<b>220,26</b>	<b>125,24</b>	<b>8,09</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 977</b>	<b>67,315</b>	<b>49,681</b>	<b>254,721</b>	<b>1 726,216</b>	<b>0,931</b>	<b>3,906</b>	<b>622,29</b>	<b>986,321</b>	<b>20,875</b>