

**Ежедневное меню на
 2 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
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/30,379	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	395	13,355	17,405	38,71	363,9	0,136	0,219	2,855	136,05	2,14
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	69,697	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	554	17,436	12,832	61,273	421,398	0,308	0,279	40,89	174,801	4,956
Полдник											
284,1	Снежок	151	4,228	5,134	16,61	129,86	0,045	0,02	1,359	182,71	0,151
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	201	7,085	6,363	40,367	247,003	0,102	0,049	1,53	192,853	0,965
Ужин											
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,2	Биточки	61	9,862	5,998	5,998	115,9	0,041	0,081	0,092	24,929	0,671
123,1	Компот из свежих плодов	184	0,736	0,491	36,805	146,145	0,012	0,012	60,72	6,33	0,871
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	396	15,806	10,865	68,249	425,325	0,155	0,165	81,402	112,265	4,124
	Итого за день:	1 621	53,712	47,495	215,95	1 449,636	0,723	0,727	250,427	627,969	13,835