

**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	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>13,209</b>	<b>5,739</b>	<b>64,717</b>	<b>364,229</b>	<b>0,246</b>	<b>0,414</b>	<b>1,686</b>	<b>349,288</b>	<b>3,078</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	39	0,312	0,039	0,975	5,499	0,01	0,02	3,9	8,97	0,234
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	129	8,829	5,351	8,868	118,489	0,057	0,487	68,418	14,62	0,956
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	59,141	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>511</b>	<b>16,008</b>	<b>11,347</b>	<b>49,243</b>	<b>360,089</b>	<b>0,211</b>	<b>0,612</b>	<b>113,675</b>	<b>98,112</b>	<b>4,134</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	140,571	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>7,849</b>	<b>6,008</b>	<b>36,555</b>	<b>228,745</b>	<b>0,114</b>	<b>0,216</b>	<b>1,09</b>	<b>186,002</b>	<b>1,056</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	127	15,663	15,092	22,183	287,972	0,063	0,254	0,212	138,515	0,825
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>19,151</b>	<b>17,54</b>	<b>64,663</b>	<b>498,252</b>	<b>0,129</b>	<b>0,368</b>	<b>32,042</b>	<b>190,303</b>	<b>4,061</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 579</b>	<b>57,298</b>	<b>40,96</b>	<b>224,205</b>	<b>1 446,195</b>	<b>0,734</b>	<b>1,637</b>	<b>154</b>	<b>829,825</b>	<b>12,615</b>