

**Ежедневное меню на
 22 декабря 2023 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	496	21,774	12,823	76,041	563,888	0,324	0,267	1,02	215,23	3,47
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,78	2,06	13,18	78,36	0,08	0,05	7,2	20,07	0,76
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
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
	Итого:	724	30,242	29,346	77,975	694,225	0,424	0,177	78,275	131,52	9,034
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	мармелад	32									
	Итого:	212	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	43	0,43	3,297	1,075	35,332	0,014	0,022	6,092	14,24	0,265
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	201	11,437	7,266	41,728	267,41	0,111	0,171	0,231	73,285	1,628
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	485	16,762	11,224	94,326	527,692	0,247	0,243	10,323	139,312	3,667
	Итого за день:	2 017	74,167	58,363	264,302	1 816,865	1,1	0,861	128,553	719,423	16,361