

**Ежедневное меню на
 3 декабря 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											
144,2	Запеканка из творога	129	20,543	21,403	10,449	276,41	0,065	0,344	0,301	191,565	0,86
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	88,48		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,508/15	2,054	3,215	23,629	115,72	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,65	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	414	29,707	32,499	86,218	655,25	0,195	0,705	3,374	450,646	2,533
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,99	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	37,99	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	50	0,758	2,575	6,575	46,72	0,008	0,025	4,317	21,108	0,8
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	77,07	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	20	3,56	0,48		16,02	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	105,87	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,72	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	181	0,091	0,009	15,892	57,19	0,005		4,815	5,303	0,121
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	750	26,289	20,548	83,921	560,71	0,39	0,344	38,07	169,451	6,213
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,03	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	16	0,672	1,062	6,696	34,78	0,007	0,005		2,608	0,189
	Итого:	216	5,772	6,362	16,096	126,80	0,057	0,165	1,04	223,008	0,289
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	10,31	0,01	0,01	9	6	0,48
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	149,92	0,06	0,03		4,86	1,11
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	104,73	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	11,575	5,041	96,68	419,33	0,172	0,151	11,5	80,548	4,124
	Итого за день:	1 931	73,383	64,49	292,715	1 800,08	0,844	1,384	218,984	939,652	15,358