

**Ежедневное меню на
 6 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	263,38	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	54	6,146	5,567	0,339	62,35	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	94,16	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	160,91	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	494	28,136	20,497	101,729	580,81	0,414	0,577	3,52	453,88	3,51
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	24,93	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	24,93	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	41,10	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	103,39	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		20,83	0,005	0,016		3	0,16
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,49		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,49		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	112,55	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	39,36	0,012	0,012	1,68	12	0,42
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	86,67	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	58,46	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	72,58	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	770	30,04	22,621	83,666	535,91	0,475	0,374	37,907	221,881	6,979
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	84,79	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	152,84	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	260	9,54	7,203	51,837	237,63	0,13	0,21	1,1	236,317	1,274
Ужин											
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	92,37	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
250,3	Шницели	70	11,288	6,825	6,825	109,06	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	115,02	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	94,14	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	18,818	12,675	79,68	410,59	0,173	0,187	85,238	127,691	3,737
	Итого за день:	2 044	87,174	63,155	322,912	1 789,87	1,239	1,37	158,165	1 067,769	15,58