

**Ежедневное меню на  
 13 декабря 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	каша ячневая на воде	200									
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>3,905</b>	<b>0,439</b>	<b>22,806</b>	<b>160,96</b>	<b>0,078</b>	<b>0,039</b>	<b>0,1</b>	<b>15,613</b>	<b>1,786</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	67,91	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>784</b>	<b>19,683</b>	<b>25,503</b>	<b>94,236</b>	<b>668,16</b>	<b>0,292</b>	<b>0,396</b>	<b>229,198</b>	<b>272,852</b>	<b>9,814</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	18	0,756	1,195	7,533	43,96	0,008	0,005		2,934	0,212
	<b>Итого:</b>	<b>218</b>	<b>5,856</b>	<b>6,495</b>	<b>16,933</b>	<b>147,36</b>	<b>0,058</b>	<b>0,165</b>	<b>1,04</b>	<b>223,334</b>	<b>0,312</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>7,795</b>	<b>5,829</b>	<b>79,422</b>	<b>394,90</b>	<b>0,235</b>	<b>0,157</b>	<b>80,06</b>	<b>65,884</b>	<b>3,091</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 960</b>	<b>38,139</b>	<b>38,465</b>	<b>221,497</b>	<b>1 407,57</b>	<b>0,703</b>	<b>0,788</b>	<b>370,398</b>	<b>611,682</b>	<b>15,304</b>