

**Ежедневное меню на
 18 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	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	282,66	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,05	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,12		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	15,4	7,05	75,69	426,83	0,32	0,25	1,02	215,23	3,47
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	26,75	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	26,75	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,42	0,033	0,017	12,5	7	0,45
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,81	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	61,87	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	191	18,463	15,462	32,461	301,74	0,055	0,109	0,919	43,202	1,992
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,64	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,33	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	719	28,716	18,403	124,586	681,87	0,311	0,33	25,487	176,712	7,246
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	90,99	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	191,36	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	282,36	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	63	1,197	5,607	4,851	65,70	0,011	0,032	4,41	25,83	0,441
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	135,28	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
139,1	Напиток из св плодов	220	0,11		22,999	76,68	0,011	0,011	4,125	4,378	0,242
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,02	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	433	16,107	17,332	53,39	378,67	0,157	0,375	8,7	116,728	3,393
	Итого за день:	1 942	71,143	50,465	318,576	1 796,48	0,979	1,197	66,717	775,64	15,659