

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	279,35	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,74	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	64,68	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	440	17,7	8,65	89,966	441,77	0,38	0,49	2,07	251,69	3,2
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	152,65	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											
281,1	Ряженка	177	5,133	4,425	7,434	79,61	0,039	0,023	0,531	219,48	0,177
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	191,37	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	247	10,313	6,645	56,944	270,98	0,132	0,081	0,601	238,05	1,547
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:	1 919	73,476	51,19	330,886	1 800,04	1,028	1,3	67,258	811,18	15,466