

**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
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	129	20,543	21,403	10,449	312,28	0,065	0,344	0,301	191,565	0,86
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>30,953</b>	<b>29,883</b>	<b>79,689</b>	<b>698,14</b>	<b>0,245</b>	<b>0,72</b>	<b>2,981</b>	<b>459,555</b>	<b>3,918</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	20	3,56	0,48		18,00	0,024	0,016		7,4	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	181	0,091	0,009	15,892	64,26	0,005		4,815	5,303	0,121
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>26,441</b>	<b>21,063</b>	<b>85,236</b>	<b>640,51</b>	<b>0,392</b>	<b>0,349</b>	<b>38,933</b>	<b>173,673</b>	<b>6,373</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	16	0,672	1,062	6,696	39,08	0,007	0,005		2,608	0,189
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>5,772</b>	<b>6,362</b>	<b>16,096</b>	<b>142,48</b>	<b>0,057</b>	<b>0,165</b>	<b>1,04</b>	<b>223,008</b>	<b>0,289</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		26,9	109,55	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>10,98</b>	<b>5,18</b>	<b>72,55</b>	<b>378,09</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>11,5</b>	<b>86,26</b>	<b>5,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 955</b>	<b>74,186</b>	<b>62,528</b>	<b>263,371</b>	<b>1 801,89</b>	<b>0,903</b>	<b>1,414</b>	<b>219,454</b>	<b>958,496</b>	<b>17,88</b>