

**Ежедневное меню на  
 4 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
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>18,586</b>	<b>15,052</b>	<b>41,362</b>	<b>376,68</b>	<b>0,182</b>	<b>0,481</b>	<b>3,54</b>	<b>177,69</b>	<b>5,339</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,13	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
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>723</b>	<b>19,753</b>	<b>22,133</b>	<b>66,099</b>	<b>539,24</b>	<b>0,322</b>	<b>0,261</b>	<b>267,978</b>	<b>163,847</b>	<b>10,824</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	187	5,423	4,675	7,48	93,50	0,073	0,322	1,309	224,4	0,187
	<b>Итого:</b>	<b>187</b>	<b>5,423</b>	<b>4,675</b>	<b>7,48</b>	<b>93,50</b>	<b>0,073</b>	<b>0,322</b>	<b>1,309</b>	<b>224,4</b>	<b>0,187</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом и луком	67	9,168	7,526	0,045	103,60				51,724	0,011
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
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>16,224</b>	<b>13,478</b>	<b>73,302</b>	<b>471,41</b>	<b>0,241</b>	<b>0,16</b>	<b>77,56</b>	<b>112,746</b>	<b>3,865</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 889</b>	<b>60,786</b>	<b>55,538</b>	<b>195,744</b>	<b>1 518,83</b>	<b>0,878</b>	<b>1,253</b>	<b>388,387</b>	<b>713,683</b>	<b>20,315</b>