

**Ежедневное меню на
 6 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 на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
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
	Итого:	450	17,76	13,17	73,25	479,23	0,417	0,36	4,863	480,15	4,105
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,70	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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
	Итого:	770	30,04	22,621	83,666	653,55	0,475	0,374	37,907	221,881	6,979
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
250,3	Шницели	70	11,288	6,825	6,825	133,00	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	18,318	12,825	73,44	474,43	0,183	0,197	85,238	133,691	4,737
	Итого за день:	1 970	72,018	54,116	247,257	1 748,62	1,184	1,12	167,048	1 091,122	16,021