

**Ежедневное меню на
 17 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											
144,2	Запеканка из творога	103	16,403	17,089	8,343	218,13	0,051	0,275	0,24	152,955	0,687
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	87,70		0,016	0,08	7,44	0,208
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	78,16	0,092	0,041		17,85	1,989
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,68	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	394	26,879	25,581	77,925	556,68	0,233	0,651	2,92	421,295	3,784
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,84	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	31,84	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	95,26					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	20,02	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	133,85	0,052			21,684	0,797
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	133,76	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,24	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	56,23	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,45	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	27,693	17,761	90,755	561,86	0,23	0,191	11,04	127,088	4,621
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	90,99	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	24	1,008	1,593	10,044	51,58	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	224	6,108	6,893	19,444	142,57	0,06	0,167	1,04	224,312	0,383
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,16	0,004	0,017			
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	7,665	36,66	222,31	0,075	0,495	0,083	117,78	0,945
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	137,16	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,45	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	456	18,726	14,547	93,753	507,07	0,181	0,563	66,083	142,51	3,884
	Итого за день:	1 879	80,306	64,982	289,977	1 800,02	0,745	1,602	141,083	949,205	12,972