

**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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	97,09	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	54	6,146	5,567	0,339	66,16	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,93	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	145,15	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	404	18,635	16,985	49,683	368,33	0,21	0,457	2,89	337,741	1,831
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,80	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	24,80	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,62	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
96,1	Суп с бобовыми	130	4,325	2,886	9,975	71,33	0,087	0,035	0,936	33,835	1,205
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,36	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	95,53	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	68,99	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,88	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	44,76			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	61,62	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	22,611	16,076	61,317	415,13	0,338	0,296	34,871	172,517	5,179
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	67,69	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	162,16	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	229,85	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин											
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	78,40	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	99,18	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	170	0,68	0,453	34,005	117,47	0,011	0,011	56,1	5,848	0,805
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	15,5	10,713	64,895	356,65	0,151	0,161	76,78	110,908	3,995
	Итого за день:	1 626	65,686	49,824	231,06	1 394,76	0,864	1,146	143,881	816,716	12,329