

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>18,635</b>	<b>16,985</b>	<b>49,683</b>	<b>368,33</b>	<b>0,21</b>	<b>0,457</b>	<b>2,89</b>	<b>337,741</b>	<b>1,831</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	24,80	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>24,80</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>22,611</b>	<b>16,076</b>	<b>61,317</b>	<b>415,13</b>	<b>0,338</b>	<b>0,296</b>	<b>34,871</b>	<b>172,517</b>	<b>5,179</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,34</b>	<b>5,9</b>	<b>49,54</b>	<b>229,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>169,3</b>	<b>1,25</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>15,5</b>	<b>10,713</b>	<b>64,895</b>	<b>356,65</b>	<b>0,151</b>	<b>0,161</b>	<b>76,78</b>	<b>110,908</b>	<b>3,995</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 626</b>	<b>65,686</b>	<b>49,824</b>	<b>231,06</b>	<b>1 394,76</b>	<b>0,864</b>	<b>1,146</b>	<b>143,881</b>	<b>816,716</b>	<b>12,329</b>