

**Ежедневное меню на
 11 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	227,40	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	69,50	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,19	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	361	13,336	5,819	65,431	368,09	0,19	0,417	1,744	369,822	2,377
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,50	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	160	8,729	11,724	11,698	208,52	0,142		21,582	28,364	2,293
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	544	13,185	15,826	47,996	405,74	0,259	0,556	53,012	114,634	5,059
Полдник											
281	Кефир	154	4,466	3,85	6,16	77,00	0,062	0,267	1,078	184,8	0,154
147,2	Оладьи	60	4,1	2,5	25,4	126,10	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82,00	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	239	10,366	8,475	45,435	285,10	0,186	0,392	1,328	272,53	1,004
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	138,24	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154,00	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,80		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,57	22,587	24,52	403,84	0,185	0,382	5,045	115,767	4,8
	Итого за день:	1 629	53,057	52,857	189,007	1 441,27	0,864	1,768	89,629	899,003	13,315