

**Ежедневное меню на
 12 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											
150,1	Суфле творожное	103	14,763	7,897	15,278	163,39	0,052	0,223	0,275	133,471	0,567
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	26,10		0,03	0,09	18,51	0,06
268	Бутерброды с маслом	5/35,393	2,45	7,55	14,62	118,32	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	153,69	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	353	23,921	23,739	57,57	461,50	0,174	0,571	2,705	380,077	2,063
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	58,48	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
	Итого:	77	1,155	0,077	16,17	58,48	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	56,55					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	19,79	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	150,41	0,192	0,103		15,636	3,672
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	99,18	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,88	0,006	0,006	0,84	6	0,21
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	98,80	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	63,16	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	27,091	11,664	98,857	509,82	0,338	0,322	13,011	143,787	7,662
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	67,69	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,15	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	210	7,626	5,932	41,372	67,83	0,106	0,202	0,996	164,78	0,772
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	42	0,42	3,255	1,05	30,05	0,011	0,021	5,954	13,913	0,263
258,3	Картофель тушённый	140	3,668	3,341	23,921	122,07	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	83,96	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	61,60	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	392	7,268	7,076	63,479	297,68	0,264	0,187	21,864	103,476	3,793
	Итого за день:	1 585	67,062	48,488	277,448	1 395,31	0,913	1,359	46,275	798,28	15,214