

**Ежедневное меню на  
 18 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>											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	211,80	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	60,43	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	57,58	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,033</b>	<b>6,63</b>	<b>65,35</b>	<b>329,81</b>	<b>0,285</b>	<b>0,393</b>	<b>1,676</b>	<b>359,098</b>	<b>2,319</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	25,08	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>25,08</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,53	0,02	0,02	10	5,6	0,36
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	59,07	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	37,06	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	153	14,459	12,202	25,589	237,30	0,038	0,086	0,392	32,226	1,501
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	115,32	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	60,77	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>21,928</b>	<b>14,328</b>	<b>93,825</b>	<b>518,12</b>	<b>0,218</b>	<b>0,273</b>	<b>26,432</b>	<b>145,136</b>	<b>5,587</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	157	4,553	3,925	6,594	70,00	0,031	0,021	0,471	194,68	0,157
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	164,02	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>217</b>	<b>8,993</b>	<b>5,825</b>	<b>49,034</b>	<b>234,02</b>	<b>0,111</b>	<b>0,071</b>	<b>0,531</b>	<b>210,6</b>	<b>1,337</b>
<b>Ужин</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	50	1,1	0,2	5,6	25,52	0,013	0,025	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	135,52	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св плодов	200	0,133		20,941	69,65			3,747	3,973	0,227
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	62,30	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>14,873</b>	<b>12,047</b>	<b>42,421</b>	<b>292,99</b>	<b>0,137</b>	<b>0,367</b>	<b>6,312</b>	<b>95,64</b>	<b>3,747</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 583</b>	<b>59,427</b>	<b>38,979</b>	<b>256,256</b>	<b>1 400,03</b>	<b>0,796</b>	<b>1,126</b>	<b>63,451</b>	<b>836,724</b>	<b>13,065</b>