

**Ежедневное меню на  
 9 февраля 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	200	11,4	6,6	52,3	263,143	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	60,831	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	89,473	0,078	0,029		11,213	0,926
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,871	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>28,155</b>	<b>20,589</b>	<b>101,151</b>	<b>576,318</b>	<b>0,412</b>	<b>0,576</b>	<b>3,52</b>	<b>453,593</b>	<b>3,486</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	31,54	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>31,54</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	62	1,447	4,753	7,647	57,292	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	76,36	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,503		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	71,994	0,088	0,039		17,15	1,911
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
0,01	Соль	5								18,4	0,145
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	108,132	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	63,462	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
140,2	Напиток из груш	183	0,092	0,092	13,198	40,965	0,009	0,009	37,744	4,429	0,567
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>24,146</b>	<b>15,185</b>	<b>72,601</b>	<b>426,704</b>	<b>0,389</b>	<b>0,373</b>	<b>71,084</b>	<b>197,076</b>	<b>6,679</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	142,76	0,06	0,03	1,8	242	0,2
148,2	Ватрушка с творогом	70	9,88	2,5	31,97	149,45	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>15,48</b>	<b>9,3</b>	<b>53,97</b>	<b>292,21</b>	<b>0,169</b>	<b>0,154</b>	<b>1,924</b>	<b>287,78</b>	<b>1,312</b>
<b>Ужин</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	155,455	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	220,224	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	4,648		0,04	0,4	17,6	3,28
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	92,902	0,078	0,029		11,213	0,926
	мармелад	45									
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>22,042</b>	<b>21,717</b>	<b>76,298</b>	<b>473,229</b>	<b>0,366</b>	<b>0,262</b>	<b>7,5</b>	<b>71,746</b>	<b>10,224</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 104</b>	<b>90,624</b>	<b>66,99</b>	<b>311,52</b>	<b>1 800</b>	<b>1,396</b>	<b>1,395</b>	<b>122,028</b>	<b>1 045,195</b>	<b>21,801</b>