

**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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	504	23,954	18,828	73,253	554,91	0,419	0,376	4,863	479,8	4,066
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
58	Икра кабачковая+	62	1,447	4,753	7,647	69,027	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		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	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
140,2	Напиток из груш	183	0,092	0,092	13,198	49,355	0,009	0,009	37,744	4,429	0,567
	Итого:	721	24,146	15,185	72,601	514,101	0,389	0,373	71,084	197,076	6,679
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	172	0,06	0,03	1,8	242	0,2
	Итого:	200	5,6	6,8	22	172	0,06	0,03	1,8	242	0,2
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	504	22,774	22,178	76,378	573,78	0,408	0,289	7,5	80,29	11,821
	Итого за день:	2 029	77,274	63,191	251,732	1 852,791	1,336	1,098	123,247	1 034,166	22,866