

**Ежедневное меню на
 1 февраля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	101	14,477	7,743	14,982	166,595	0,05	0,219	0,269	130,879	0,555
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	26,312		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	61,702	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	63,249	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	341	19,637	10,653	46,346	317,857	0,158	0,495	1,403	370,921	1,713
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	79	1,185	0,079	16,59	62,76	0,032	0,079	7,9	6,32	0,948
	Итого:	79	1,185	0,079	16,59	62,76	0,032	0,079	7,9	6,32	0,948
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,9	6,1	49,049	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	22	17,556	16,786	0,209	201,802	0,099		2,486	26,059	1,54
300,2	Клецки	20	0,787	0,653	3,827	22,083	0,015	0,012		2,667	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,546		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	150	14,8	5,35	8,43	128,346	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	73,182	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,455	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	539	37,433	26,189	53,096	540,009	0,364	1,622	76,656	191,666	7,017
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	70,798	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	мармелад	35	2,94	4,646	29,295	155,571	0,03	0,021		11,41	0,826
	Итого:	185	6,84	8,646	36,395	226,369	0,07	0,181	0,78	164,79	0,896
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,132	0,01	0,02	4	9,2	0,24
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	136,8	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	44,554		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	66,576	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	7,17	4,116	40,802	253,062	0,24	0,196	17,286	74,775	3,996
	Итого за день:	1 545	72,264	49,684	193,229	1 400,057	0,864	2,573	104,025	808,471	14,57