

**Ежедневное меню на
 16 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	100,375	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
268	Бутерброды с маслом	10/30,769	2,511	7,739	14,986	125,951	0,051	0,031		9,533	0,636
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	75,425	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	371	8,871	14,109	43,316	301,751	0,153	0,253	1,112	201,233	2,194
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,449	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,449	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,875	0,02	0,02	10	5,6	0,36
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	45,568	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,238			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,552		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	252,194	0,169		20,533	28,338	3,316
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	94,994	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	65,164	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	533	19,982	20,869	62,727	473,137	0,308	0,109	88,573	103,3	6,508
Полдник											
284,1	Снежок	190	5,32	6,46	20,9	150,328	0,057	0,025	1,71	229,9	0,19
	печенье	20	3,36	5,31	33,48	179,75	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	210	8,68	11,77	54,38	330,078	0,091	0,049	1,71	242,94	1,134
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,189	0,01	0,02	4	9,2	0,24
15,1	Омлет натуральный	106	10,6	10,953	2,12	136,528	0,053	0,3	0,159	72,433	1,696
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	56,635	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	67,307	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	357	14,248	11,489	33,108	265,659	0,147	0,471	202,063	107,26	8,096
	Итого за день:	1 546	51,811	58,267	200,88	1 400,073	0,721	0,897	417,208	666,732	19,581