

**Ежедневное меню на
 10 января 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	58	1,102	5,162	4,466	57,757	0,01	0,029	4,06	23,78	0,406
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	143,861	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	151,61	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	99,902	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	398	23,013	25,004	53,382	453,13	0,231	0,677	6,58	335,865	4,086
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	75,951	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	75,951	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,36	0,02	0,02	6	13,8	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	62,64	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	26,448	0,018	0,015		3,33	0,21
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	291,624	0,113		6,8	29,939	2,757
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	150,91	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	78,544	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	745	20,865	19,81	114,516	618,57	0,289	0,19	26,38	182,483	7,911
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	88,933	0,044	0,026	0,6	248	0,2
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	162,163	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	260	10,24	6,903	50,837	251,096	0,124	0,075	0,66	263,917	1,374
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	150,336	0,075	0,05	6	28,2	1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	95,526	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	55,593	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	99,876	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	20,715	16,184	58,119	401,331	0,23	0,18	11,788	92,634	2,711
	Итого за день:	1 953	76,333	68,001	297,854	1 800,079	0,913	1,172	55,408	882,899	16,681