

**Ежедневное меню на  
 19 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,768/15,957	7,196	8,116	19,821	180,933	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>21,866</b>	<b>19,556</b>	<b>66,686</b>	<b>530,043</b>	<b>0,216</b>	<b>0,179</b>	<b>2,782</b>	<b>433,231</b>	<b>3,411</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>41,75</b>	<b>0,102</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	63	0,504	0,063	1,575	8,883	0,021	0,021	6,3	14,49	0,378
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>25,057</b>	<b>26,407</b>	<b>81,762</b>	<b>658,378</b>	<b>0,38</b>	<b>0,139</b>	<b>102,22</b>	<b>124,678</b>	<b>8,13</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,023</b>	<b>0,54</b>	<b>223,2</b>	<b>0,18</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	59	0,59	4,523	1,475	48,478	0,02	0,029	8,358	19,539	0,364
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>15,198</b>	<b>11,842</b>	<b>83,885</b>	<b>485,511</b>	<b>0,25</b>	<b>0,243</b>	<b>12,565</b>	<b>143,017</b>	<b>4,611</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 132</b>	<b>68,141</b>	<b>62,506</b>	<b>247,393</b>	<b>1 803,932</b>	<b>0,947</b>	<b>0,614</b>	<b>156,107</b>	<b>965,876</b>	<b>16,434</b>