

**Ежедневное меню на
 29 июля 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/29,78 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| | Итого: | 440 | 12,62 | 13,84 | 59,346 | 407,75 | 0,347 | 0,28 | 3,413 | 269,76 | 2,465 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| 0,34 | Вода питьевая | 200 | | | | | | | | 9 | 0,002 |
| | Итого: | 300 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 25 | 2,202 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 73,1 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,36 | 3,86 | 5,35 | 61,6 | 0,03 | 0,49 | 16,03 | 40,18 | 0,53 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,165 | 6,78 | | 0,015 | 0,038 | 5,4 | 0,015 |
| 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 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 130 | 7,817 | 2,028 | 39,511 | 187,295 | 0,208 | 0,113 | | 16,943 | 3,978 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 19,33 | 5,74 | 3,94 | 142,88 | 0,09 | 0,17 | 1,37 | 18,34 | 1,8 |
| 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 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 715 | 33,381 | 13,512 | 103,882 | 641,379 | 0,467 | 0,865 | 95,838 | 140,275 | 9,877 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| | Итого: | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 61 | 0,61 | 4,677 | 1,525 | 50,122 | 0,02 | 0,031 | 8,642 | 20,201 | 0,376 |
| 258,3 | Картофель тушённый | 180 | 4,716 | 4,284 | 30,744 | 180,387 | 0,19 | 0,159 | 15,822 | 55,512 | 1,602 |
| 32,1 | Чай | 200 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 5,6 | | 0,04 | 0,4 | 17,6 | 3,28 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 491 | 9,426 | 9,761 | 49,569 | 324,619 | 0,3 | 0,27 | 24,864 | 110,813 | 7,208 |
| | Итого за день: | 2 146 | 60,567 | 42,453 | 231,997 | 1 519,828 | 1,194 | 1,594 | 290,154 | 766,249 | 21,852 |