

**Ежедневное меню на  
19 марта 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
146,1	Пудинг из творога	97	12,668	13,279	23,639	190,109	0,053	0,215	0,161	118,127	0,931
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	72,754		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	39	2,964	0,351	18,213	64,197	0,062	0,023		8,97	0,741
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	130,722	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>22,06</b>	<b>20,722</b>	<b>91,424</b>	<b>457,782</b>	<b>0,188</b>	<b>0,543</b>	<b>2,581</b>	<b>353,333</b>	<b>2,696</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	21,09	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>21,09</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>33</b>	<b>0,076</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	31,073	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	48,1	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		9,99	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,444		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	74,481	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	84,36	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	8,954		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	43,765	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	51,104	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>19,787</b>	<b>14,615</b>	<b>66,976</b>	<b>352,714</b>	<b>0,308</b>	<b>0,292</b>	<b>59,237</b>	<b>141,587</b>	<b>5,018</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	65,248	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	180,727	0,043	0,03		16,3	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,62</b>	<b>11,171</b>	<b>49,897</b>	<b>245,975</b>	<b>0,088</b>	<b>0,211</b>	<b>0,884</b>	<b>190,131</b>	<b>1,259</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,226	0,01	0,01	2	9,2	0,24
176,1	Макароны, запеченные с сыром	160	8,96	6,037	39,104	199,405	0,08	0,053	0,085	125,632	1,013
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	67,446	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	52,392	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,43</b>	<b>6,557</b>	<b>76,913</b>	<b>322,469</b>	<b>0,194</b>	<b>0,105</b>	<b>5,485</b>	<b>179,421</b>	<b>3,493</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 777</b>	<b>63,497</b>	<b>53,215</b>	<b>290,834</b>	<b>1 400,03</b>	<b>0,822</b>	<b>1,172</b>	<b>96,687</b>	<b>897,471</b>	<b>12,543</b>