

**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
Завтрак											
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
	Итого:	356	22,06	20,722	91,424	457,782	0,188	0,543	2,581	353,333	2,696
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	225	0,6	0,15	5,625	21,09	0,045	0,022	28,5	33	0,076
Обед											
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
	Итого:	576	19,787	14,615	66,976	352,714	0,308	0,292	59,237	141,587	5,018
Полдник											
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
	Итого:	220	8,62	11,171	49,897	245,975	0,088	0,211	0,884	190,131	1,259
Ужин											
309,1	Огурцы соленые 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
	Итого:	400	12,43	6,557	76,913	322,469	0,194	0,105	5,485	179,421	3,493
	Итого за день:	1 777	63,497	53,215	290,834	1 400,03	0,822	1,172	96,687	897,471	12,543