

**Ежедневное меню на
 30 мая 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	125,818	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	10/30,573	2,511	7,739	14,986	107,338	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	170	2,153	1,36	12,14	50,54511	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	361	10,665	12,999	52,926	283,701	0,168	0,396	1,706	361,04	1,454
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	24,6477	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	24,648	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	25,333	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	55,7865	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,2206			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,462		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	69,3924	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	87,78	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	45,53857	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	53,17543	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	552	16,781	17,125	57,268	343,151	0,217	0,229	67,707	175,482	4,635
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	67,89321	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	225,6639	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	200	9,46	12,498	58,267	293,557	0,096	0,217	0,884	193,391	1,495
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	159	19,61	18,895	27,772	277,61041	0,08	0,318	0,265	173,416	1,034
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	78,2936	0,055	0,118	0,31	95,17	0,062
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	37,6992		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	54,516	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	24,674	22,01	58,693	448,119	0,204	0,478	0,671	287,434	3,46
	Итого за день:	1 588	61,609	64,661	234,504	1 393,176	0,707	1,335	194,718	1 029,347	12,694