

**Ежедневное меню на  
 1 ноября 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>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,31/15,957	6,884	7,764	18,959	173,07	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>20,184</b>	<b>16,264</b>	<b>86,059</b>	<b>578,17</b>	<b>0,328</b>	<b>0,368</b>	<b>1,508</b>	<b>416,499</b>	<b>3,779</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>25,75</b>	<b>2,302</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	62	0,94	3,193	8,153	65,09	0,01	0,031	5,353	26,174	0,992
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
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,80	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,50	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>759</b>	<b>29,027</b>	<b>16,988</b>	<b>85,657</b>	<b>625,42</b>	<b>0,268</b>	<b>0,408</b>	<b>216,023</b>	<b>156,584</b>	<b>9,972</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	173	4,844	5,882	19,03	148,78	0,052	0,026	1,557	209,33	0,173
	печенье	21	0,882	1,394	8,789	51,29	0,009	0,006		3,423	0,248
	<b>Итого:</b>	<b>194</b>	<b>5,726</b>	<b>7,276</b>	<b>27,819</b>	<b>200,07</b>	<b>0,061</b>	<b>0,032</b>	<b>1,557</b>	<b>212,753</b>	<b>0,421</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	55	1,283	4,217	6,783	61,23	0,037	0,037	9,808	24,283	0,669
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>8,303</b>	<b>9,467</b>	<b>80,897</b>	<b>436,35</b>	<b>0,273</b>	<b>0,209</b>	<b>30,368</b>	<b>81,153</b>	<b>3,068</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 092</b>	<b>63,64</b>	<b>50,024</b>	<b>289,932</b>	<b>1 840,56</b>	<b>0,95</b>	<b>1,048</b>	<b>254,456</b>	<b>892,739</b>	<b>19,541</b>