

**Ежедневное меню на
 8 ноября 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											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	247,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
266	Бутерброды с джемом	29,772/24	2,282	3,573	26,255	124,35	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	40,61		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	430	12,742	9,513	73,365	412,04	0,261	0,226	1,364	193,342	2,981
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	75,08	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	75,08	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,69	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	70,52	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,77	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,77		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	118,04	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	41,28	0,012	0,012	1,68	12	0,42
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	93,77	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	92,26	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	74,60	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	791	26,808	19,942	87,918	536,72	0,406	0,412	40,19	238,05	6,83
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	84,48	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/29,772	8,81	13,39	16,34	193,24	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	250	13,655	18,425	25,27	277,72	0,055	0,152	1,128	411,78	0,255
Ужин											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	40,08	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	185,86	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,056	5,075	0,091	39,77		0,007		1,68	0,014
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	134,04	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	98,73	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	457	13,976	13,065	109,427	498,47	0,35	0,187	69,93	49,17	6,784
	Итого за день:	2 028	68,681	61,045	316,98	1 800,02	1,112	1,027	122,612	900,342	17,45