

**Ежедневное меню на  
 15 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная на воде	200									
0,3	Яйцо отварное	32	3,642	3,299	0,201	45,06	0,002	0,01			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,67/15,957	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>477</b>	<b>10,882</b>	<b>11,239</b>	<b>19,631</b>	<b>271,06</b>	<b>0,072</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>149,8</b>	<b>1,81</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
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
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>723</b>	<b>18,26</b>	<b>20,826</b>	<b>86,713</b>	<b>600,25</b>	<b>0,252</b>	<b>0,356</b>	<b>218,32</b>	<b>245,92</b>	<b>9,072</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	197	5,516	6,698	21,67	169,42	0,059	0,03	1,773	238,37	0,197
	печенье	24	1,008	1,593	10,044	58,61	0,01	0,007		3,912	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>6,524</b>	<b>8,291</b>	<b>31,714</b>	<b>228,03</b>	<b>0,069</b>	<b>0,037</b>	<b>1,773</b>	<b>242,282</b>	<b>0,48</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
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	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>7,595</b>	<b>5,321</b>	<b>76,198</b>	<b>386,45</b>	<b>0,258</b>	<b>0,193</b>	<b>26,56</b>	<b>70,958</b>	<b>2,783</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 972</b>	<b>43,301</b>	<b>45,717</b>	<b>224,055</b>	<b>1 528,47</b>	<b>0,681</b>	<b>0,705</b>	<b>411,863</b>	<b>724,959</b>	<b>16,345</b>