

**Ежедневное меню на
 22 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	129,23	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
266	Бутерброды с джемом	27,032/18	2,054	3,215	23,629	117,24	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	74,67	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	9,704	10,325	57,269	321,14	0,151	0,305	1,783	245,211	2,265
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	106	0,424	0,032	10,07	38,25	0,021	0,032	5,3	20,14	2,438
	Итого:	106	0,424	0,032	10,07	38,26	0,021	0,032	5,3	20,14	2,438
Обед											
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	58,46	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,21	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		33,91	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	133,79	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	81	13,487	2,562	0,111	68,90	0,061	0,101	0,587	34,283	0,79
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,48	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	77,20	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	763	33,687	18,427	92,87	581,01	0,522	0,413	33,734	247,61	7,859
Полдник											
284,1	Снежок	186	5,208	6,324	20,46	142,36	0,056	0,028	1,674	225,06	0,186
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,035	8,81	13,39	16,34	199,98	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	246	14,018	19,714	36,8	342,35	0,063	0,028	1,814	427,46	0,346
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	44,61	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	192,34	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,625	0,065	29,40		0,005		1,2	0,01
123,1	Компот из свежих плодов	203	0,711	0,609	39,896	140,80	0,01	0,01	66,99	6,983	0,964
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	459	14,181	11,701	110,416	509,31	0,35	0,206	75,632	59,434	6,89
	Итого за день:	2 019	72,013	60,199	307,425	1 792,06	1,108	0,982	118,262	999,855	19,798