

**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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная на молоке | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 278,94 | | 24 | 0,93 | 185,94 | 2,66 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 32 | 3,642 | 3,299 | 0,201 | 41,46 | 0,002 | 0,01 | | | |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 30,436/15,957 | 7,04 | 7,94 | 19,39 | 162,84 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 145,4 | 0,95 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 180,53 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 477 | 29,072 | 24,619 | 96,131 | 663,77 | 0,162 | 24,41 | 3,64 | 574,39 | 4,51 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 39,27 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 39,27 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 83,1 | Суп из овощей | 200 | 1,43 | 3,09 | 8,12 | 60,76 | 0,05 | 0,04 | 6,8 | 16,2 | 0,54 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 8,32 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 220,1 | Мясо для супа | 15 | 3,9 | 2,52 | | 35,05 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,55 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,55 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 107,1 | Рис, припущенный с томатом | 150 | 3,8 | 3,4 | 35,1 | 187,13 | 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 | 102,55 | 0,05 | 0,08 | 8,53 | 151,02 | 0,82 |
| 325 | Соус белый основной | 30 | 0,3 | 1,23 | 1,14 | 15,46 | 0,003 | 0,006 | | 4,2 | 0,06 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,63 | | 16,481 | 58,80 | 0,009 | 0,117 | 198 | 11,16 | 4,554 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 83,06 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 723 | 18,26 | 20,826 | 86,713 | 552,23 | 0,252 | 0,356 | 218,32 | 245,92 | 9,072 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 197 | 5,516 | 6,698 | 21,67 | 155,87 | 0,059 | 0,03 | 1,773 | 238,37 | 0,197 |
| | печенье | 24 | 1,008 | 1,593 | 10,044 | 53,92 | 0,01 | 0,007 | | 3,912 | 0,283 |
| | Итого: | 221 | 6,524 | 8,291 | 31,714 | 209,79 | 0,069 | 0,037 | 1,773 | 242,282 | 0,48 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 7,78 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 126,27 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 275 | Компот из консервированных плодов | 200 | 0,16 | | 30,334 | 113,22 | 0,016 | 0,032 | 2,4 | 8,39 | 0,439 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 83,06 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| | Итого: | 461 | 7,066 | 5,472 | 69,716 | 330,34 | 0,268 | 0,203 | 26,56 | 77,02 | 3,798 |
| | Итого за день: | 1 982 | 60,962 | 59,248 | 294,074 | 1 795,39 | 0,781 | 25,025 | 415,293 | 1 155,612 | 20,06 |