

**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
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	99,13	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,31/10,638	4,846	6,377	14,196	118,91	0,049	0,059	0,068	95,648	0,068
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	62,05	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	339	10,886	12,427	40,046	280,09	0,149	0,269	1,108	276,098	1,448
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	27,37	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	27,37	0,015	0,022	3,75	21	1,726
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	41	0,625	2,112	5,392	38,74	0,01	0,021	3,547	17,312	0,656
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	44,58	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,2	Чеснок+	1	0,07	0,01	0,3	1,35			0,1	1,8	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		34,70	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,10			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,54		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	122,02	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	49,70	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	40,01	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	62,15	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	549	21,163	12,16	60,388	400,43	0,21	0,306	162,767	124,962	7,359
Полдник											
284,1	Снежок	144	4,032	4,896	15,84	111,46	0,043	0,019	1,296	174,24	0,144
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	263,76	0,051	0,036		19,56	1,416
	Итого:	174	9,072	12,861	66,06	375,22	0,094	0,055	1,296	193,8	1,56
Ужин											
58	Икра кабачковая+	37	0,833	2,868	4,533	37,13	0,019	0,019	6,595	16,336	0,453
104,2	Картофельное пюре	140	2,858	4,48	19,075	115,29	0,128	0,105	16,952	34,51	0,945
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,6	100,76	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,72	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	387	6,475	7,828	64,888	316,90	0,231	0,182	25,707	72,406	3,354
	Итого за день:	1 674	47,895	45,297	238,507	1 400,01	0,699	0,834	194,628	688,265	15,447