

**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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>339</b>	<b>10,886</b>	<b>12,427</b>	<b>40,046</b>	<b>280,09</b>	<b>0,149</b>	<b>0,269</b>	<b>1,108</b>	<b>276,098</b>	<b>1,448</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>27,37</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>21</b>	<b>1,726</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>21,163</b>	<b>12,16</b>	<b>60,388</b>	<b>400,43</b>	<b>0,21</b>	<b>0,306</b>	<b>162,767</b>	<b>124,962</b>	<b>7,359</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>174</b>	<b>9,072</b>	<b>12,861</b>	<b>66,06</b>	<b>375,22</b>	<b>0,094</b>	<b>0,055</b>	<b>1,296</b>	<b>193,8</b>	<b>1,56</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>387</b>	<b>6,475</b>	<b>7,828</b>	<b>64,888</b>	<b>316,90</b>	<b>0,231</b>	<b>0,182</b>	<b>25,707</b>	<b>72,406</b>	<b>3,354</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 674</b>	<b>47,895</b>	<b>45,297</b>	<b>238,507</b>	<b>1 400,01</b>	<b>0,699</b>	<b>0,834</b>	<b>194,628</b>	<b>688,265</b>	<b>15,447</b>