

**Ежедневное меню на
 8 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											
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	202,36	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
266	Бутерброды с джемом	29,772/15	2,054	3,215	23,629	110,65	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	59,14	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	345	12,254	9,815	75,229	372,14	0,231	0,245	1,443	214,331	2,705
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	55,00	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,66	0,01	0,01	2	9,2	0,24
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	51,66	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,59	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,70			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	92,23	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
30,2	Котлеты рыбные с морковью	60	9,3	3,25	5,26	68,67	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	20,16	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,44	Сок фруктовый	130	0,39		17,931	58,55	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	58,01	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	582	19,514	14,218	63,889	381,23	0,305	0,309	37,36	184,611	5,148
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	65,35	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
270	Горячий бутерброд с сыром	3,75/22,07 5/24,81	7,35	11,15	13,613	157,31	0,006		0,116	168,663	0,133
	Итого:	200	11,25	15,15	20,713	222,66	0,046	0,16	0,896	322,043	0,203
Ужин											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	26,12	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	121,02	0,16	0,086		13,03	3,06
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,06	5,07	0,09	38,83		0,01		1,68	0,01
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	120,09	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	59,47	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	357	9,73	10,59	80,865	365,54	0,262	0,148	62,02	41,282	5,672
	Итого за день:	1 559	53,873	49,848	256,446	1 396,58	0,874	0,936	109,219	768,267	14,627