

**Ежедневное меню на
 11 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,697/10,638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	157,02	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	14,879	16,954	47,967	400,22	0,194	0,486	2,83	413,185	1,635
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
60,1	Икра свекольная	30	0,705	1,38	3,698	30,03	0,008	0,015	2,018	11,475	0,533
82,1	Суп крестьянский с пшеном	150	1,06	1,49	5,63	40,20	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	547	23,278	8,199	58,55	398,10	0,204	0,193	19,898	85,461	4,886
Полдник											
281,1	Ряженка	147	4,263	3,675	6,174	74,48	0,029	0,02	0,441	182,28	0,147
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,23	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	197	11,392	8,104	21,403	203,71	0,077	0,091	2,241	191,866	2,404
Ужин											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,11	8,49	130,65	0,081		12,51	21,33	0,828
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов	190	1,393		42,307	165,98	0,013	0,076	2,369	54,999	1,482
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	15,033	12,42	64,557	422,65	0,214	0,186	15,299	114,779	4,44
	Итого за день:	1 569	64,612	45,707	199,827	1 456,70	0,71	0,971	164,017	817,291	15,016