

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
0,3	Яйцо отварное	32	3,642	3,299	0,201	45,06	0,002	0,01			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,67/10,638	4,97	6,54	14,56	137,00	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36,2	Какао на молоке	180	4,152	3,72	16,793	117,28	0,072		2,34	216,408	0,216
	Итого:	402	17,204	18,009	45,004	410,94	0,214	0,22	3,09	438,708	0,776
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											
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	120	3,096	2,7	28,08	162,70	0,03	0,02	0,756	5,16	0,51
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,20		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	44,46	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,60	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	544	13,765	15,492	66,771	457,75	0,195	0,267	165,227	197,5	6,861
Полдник											
284,1	Снежок	168	4,704	5,712	18,48	144,48	0,05	0,022	1,512	203,28	0,168
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	198	5,424	6,342	36,48	222,60	0,058	0,025	1,512	205,53	0,303
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,013	0,025	5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	140	2,858	4,48	19,075	128,10	0,128	0,105	16,952	34,51	0,945
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,6	111,96	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	6,13	5,026	62,061	320,27	0,228	0,19	24,112	68,037	3,253
	Итого за день:	1 620	42,554	44,899	217,665	1 443,57	0,717	0,717	317,69	921,775	12,843