

**Ежедневное меню на
 22 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	96,92	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
266	Бутерброды с джемом	27,032/18	2,054	3,215	23,629	117,24	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	75,19	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	375	8,284	9,045	52,639	289,35	0,113	0,247	1,505	197,311	2,013
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	80	0,32	0,023	7,6	28,87	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,023	7,6	28,87	0,016	0,023	4	15,2	1,84
Обед											
58	Икра кабачковая+	29	0,653	2,248	3,553	28,78	0,015	0,015	5,169	12,804	0,355
96,1	Суп с бобовыми	140	4,657	3,108	10,743	78,58	0,093	0,037	1,008	36,437	1,297
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		22,87	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,53		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель тушённый	120	3,144	2,864	20,504	107,03	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072
116,1	Суфле рыбное	61	9,78	1,861	0,081	49,96	0,051	0,081	0,427	24,858	0,58
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	71,57	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	61,46	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	556	23,958	12,268	69,068	421,34	0,388	0,314	30,156	188,086	5,822
Полдник											
284,1	Снежок	155	4,34	5,27	17,05	118,64	0,046	0,021	1,395	187,55	0,155
270	Горячий бутерброд с сыром	3/17,66/20,024	5,88	8,92	10,89	133,34	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:	195	10,22	14,19	27,94	251,98	0,051	0,021	1,488	322,48	0,261
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	153,87	0,192	0,103		15,636	3,672
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	41	0,41	3,178	1,025	30,01	0,01	0,021	5,812	13,581	0,256
123,1	Компот из свежих плодов	182	0,728	0,485	36,405	128,66	0,012	0,012	60,06	6,261	0,861
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	63,01	0,07	0,03		14	1,56
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,043	3,621	0,064	29,39		0,007		1,2	0,007
	Итого:	378	11,033	9,636	87,642	404,94	0,284	0,173	65,872	50,678	6,357
	Итого за день:	1 584	53,815	45,163	244,89	1 396,47	0,853	0,777	103,021	773,755	16,292