

**Ежедневное меню на  
8 октября 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>											
144,2	Запеканка из творога	116	18,473	19,246	9,396	254,33	0,058	0,309	0,271	172,26	0,773
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	90,81		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,582/20	2,327	3,644	26,78	134,65	0,046	0,028	0,445	9,736	0,64
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	76,35	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>23,02</b>	<b>24,791</b>	<b>77,376</b>	<b>556,14</b>	<b>0,124</b>	<b>0,433</b>	<b>1,276</b>	<b>264,436</b>	<b>2,811</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	81,03	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,53</b>	<b>0,102</b>	<b>21,42</b>	<b>81,03</b>	<b>0,041</b>	<b>0,051</b>	<b>10,2</b>	<b>8,16</b>	<b>0,612</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,42	0,017	0,017	5	11,5	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	98,51					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,70	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	108,25	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,68	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	64,87	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,16	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>27,417</b>	<b>18,426</b>	<b>85,884</b>	<b>563,99</b>	<b>0,321</b>	<b>0,312</b>	<b>30,366</b>	<b>147,261</b>	<b>5,076</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,09	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	49	1,646	2,602	16,405	87,12	0,017	0,012		6,39	0,463
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>6,746</b>	<b>7,902</b>	<b>25,805</b>	<b>181,21</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,79</b>	<b>0,563</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,74	0,033	0,017	12,5	7	0,45
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	205,81	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	97,63	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,47	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,023</b>	<b>6,895</b>	<b>88,132</b>	<b>417,64</b>	<b>0,247</b>	<b>0,211</b>	<b>16,695</b>	<b>120,482</b>	<b>3,577</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 973</b>	<b>73,737</b>	<b>58,116</b>	<b>298,617</b>	<b>1 800,02</b>	<b>0,799</b>	<b>1,179</b>	<b>59,577</b>	<b>767,129</b>	<b>12,639</b>