

**Ежедневное меню на
 17 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	118	21,093	11,21	21,978	239,45	0,059	0,266	0,325	152,913	0,649
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,60		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	7/32,776	2,45	7,55	14,62	121,04	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,61		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	398	24,543	20,36	42,638	439,70	0,109	0,346	0,545	191,293	2,209
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	32,48	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	32,48	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	44,61	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	96,34					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,25	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	166,69	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,72	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	77,20	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	784	34,07	20,897	132,66	738,54	0,419	0,412	17,394	194,475	9,539
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	87,42	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	177,82	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	250	9,096	7,932	48,127	265,25	0,116	0,221	1,031	226,223	0,684
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,85	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	151,63	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	63,45	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	8,744	4,546	72,043	322,10	0,277	0,198	20,818	79,01	2,961
	Итого за день:	1 962	76,813	53,762	304,018	1 798,06	0,938	1,203	44,287	708,101	17,463