

**Ежедневное меню на
 3 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	269,04	0,059	0,266	0,325	152,913	0,649
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,09	0,076	0,029		10,925	0,903
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	396	25,703	13,238	50,2	467,13	0,135	0,344	0,545	192,918	2,492
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	30,6	0,27
Обед											
58	Икра кабачковая+	51	1,19	3,91	6,29	56,78	0,034	0,034	9,095	22,517	0,621
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		22,50	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	776	34,251	19,874	134,089	818,12	0,526	0,455	24,795	210,55	10,654
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	250	8,571	6,967	43,202	98,40	0,114	0,194	1,204	220,78	0,797
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	9,13	4,27	77,41	377,85	0,287	0,191	19,685	109,26	3,385
	Итого за день:	1 952	78,465	44,529	312,191	1 794,06	1,097	1,212	100,228	764,108	17,598