

**Ежедневное меню на
 9 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	430	23,41	21,02	51,96	487,24	0,25	0,72	5,66	345,39	5,01
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	41,08	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,31	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	341,10	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	719	28,636	22,067	124,108	805,21	0,296	0,339	20,065	186,395	7,133
Полдник											
281,1	Ряженка	187	5,423	4,675	7,854	95,58	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
	печенье	16	0,672	1,062	6,696	39,08	0,007	0,005		2,608	0,189
	Итого:	203	6,095	5,737	14,55	134,65	0,048	0,029	0,561	234,488	0,376
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
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,483	5,208	22,775	171,67	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	12,283	5,858	61,633	344,84	0,308	0,725	10,775	52,813	5,562
	Итого за день:	1 892	70,784	54,71	260,801	1 808,43	0,921	1,839	41,561	836,186	20,15