

**Ежедневное меню на  
 31 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	123	21,986	11,685	22,909	280,44	0,062	0,277	0,338	159,393	0,677
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	40	0,667	1,787	2,227	27,65	0,013		0,267	25,427	0,053
268	Бутерброды с маслом	10/28,8	2,389	7,361	14,255	132,60	0,049	0,029		9,068	0,605
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>31,832</b>	<b>28,713</b>	<b>65,13</b>	<b>636,92</b>	<b>0,214</b>	<b>0,626</b>	<b>3,205</b>	<b>436,937</b>	<b>2,234</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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
123,1	Компот из свежих плодов	183	0,641	0,549	35,965	142,61	0,009	0,009	60,39	6,295	0,869
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>34,203</b>	<b>17,131</b>	<b>129,823</b>	<b>783,11</b>	<b>0,428</b>	<b>0,337</b>	<b>69,142</b>	<b>136,775</b>	<b>9,384</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>4,845</b>	<b>5,035</b>	<b>8,93</b>	<b>98,23</b>	<b>0,048</b>	<b>0,152</b>	<b>0,988</b>	<b>209,38</b>	<b>0,095</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	58	0,58	4,447	1,45	47,66	0,019	0,029	8,217	19,208	0,358
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>7,844</b>	<b>8,605</b>	<b>64,736</b>	<b>363,93</b>	<b>0,276</b>	<b>0,211</b>	<b>25,152</b>	<b>86,598</b>	<b>3,824</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 925</b>	<b>78,764</b>	<b>59,524</b>	<b>278,419</b>	<b>1 824,87</b>	<b>0,995</b>	<b>1,346</b>	<b>263,487</b>	<b>885,69</b>	<b>17,737</b>