

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
144,2	Запеканка из творога	105	16,727	17,42	8,505	198,26	0,053	0,273	0,242	155,925	0,693
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	78,87		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,737/15	2,099	3,287	24,154	105,03	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	65,89	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	371	21,066	22,626	73,939	448,06	0,106	0,386	1,155	239,647	2,546
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	52,43	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
	Итого:	77	1,155	0,077	16,17	52,43	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	3,30	0,008	0,015	3	6,9	0,18
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	43,94					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	14,20	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	71,37	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	88,92	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	18,72	0,006	0,006	0,84	6	0,21
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	40,13			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	56,63	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	538	20,206	12,729	59,925	338,14	0,233	0,251	28,842	122,191	3,926
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	68,77	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники	49	4,116	6,505	41,013	186,69	0,042	0,029		15,974	1,156
	Итого:	219	8,536	11,038	49,06	255,46	0,087	0,211	0,884	189,805	1,236
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	6,68	0,02	0,02	10	5,6	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	155,66	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	83,64	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,22	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	12,22	5,99	73,927	301,20	0,213	0,196	14,175	110,277	3,936
	Итого за день:	1 625	63,182	52,461	273,02	1 395,29	0,67	1,121	52,756	668,079	12,568