

**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											
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	13,83	0,04	0,02	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	120,40	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	59,25	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	151,92	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	350	19,628	17,775	41,782	345,40	0,21	0,609	6,49	302,029	3,266
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	26,15	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	26,15	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	28,29	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	57,73	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	36,22	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,52		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	242,52	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	112,69	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	60,91	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	22,615	17,918	94,818	539,41	0,211	0,278	22,12	154,61	5,585
Полдник											
281,1	Ряженка	166	4,814	4,15	6,972	72,33	0,033	0,022	0,498	205,84	0,166
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	160,30	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	226	9,254	6,05	49,412	232,63	0,113	0,072	0,558	221,76	1,346
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,69	0,013	0,013	2,5	11,5	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью	140	7,923	4,055	20,778	131,10	0,187	0,633	4,231	18,148	2,893
139,1	Напиток из св плодов	180	0,12		18,847	61,26			3,372	3,576	0,204
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	58,86	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	399	10,995	4,569	53,699	255,91	0,267	0,674	10,103	46,757	4,905
	Итого за день:	1 609	62,792	46,334	246,836	1 399,49	0,816	1,656	43,021	739,407	16,827