

**Ежедневное меню на
 6 сентября 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											
	Каша кукурузная на воде	200									
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,67/15,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	7,24	7,94	19,43	226	0,07	0,09	0,21	149,8	1,81
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	114	1,208	0,365	10,089	50,16	0,039	0,031	6,156	6,84	0,319
	Итого:	114	1,208	0,365	10,089	50,16	0,039	0,031	6,156	6,84	0,319
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,02	0,02		2,42	0,51
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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
	Итого:	776	28,158	15,542	93,389	621,668	0,264	0,382	220,53	150,11	9,444
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	43	1,806	2,854	17,996	105,017	0,018	0,013		7,009	0,507
	Итого:	243	6,906	8,154	27,396	208,417	0,068	0,173	1,04	227,409	0,607
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	389	14,008	7,124	93,424	478,372	0,181	0,183	59,596	79,387	3,158
	Итого за день:	1 967	57,52	39,125	243,727	1 584,617	0,622	0,859	287,532	613,545	15,339