

**Ежедневное меню на
 19 сентября 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	251,712	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,8		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	10/30,857	2,511	7,739	14,986	128,248	0,051	0,031		9,533	0,636
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	45,08		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	401	24,961	20,739	43,376	461,84	0,111	0,351	0,55	194,118	2,236
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,43	Фрукты св. - слива	90	0,99	0,36	9,54	39,97584	0,009	0,009	13,5	29,7	1,62
	Итого:	290	0,99	0,36	9,54	39,976	0,009	0,009	13,5	38,7	1,622
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	45,356	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	115,9936	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,368	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	172,3114	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	139,84	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	143,62488	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	44,16	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,4292	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	749	36,347	23,872	125,881	767,187	0,531	0,439	17,982	231,441	11,172
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	90,3716	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	30	1,26	1,991	12,555	67,40656	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	220	6,105	7,026	21,485	157,778	0,06	0,161	0,988	214,27	0,449
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,014	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	156,73672	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,6976	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	108,2564	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	9,749	4,757	81,409	368,704	0,31	0,21	21,443	115,715	3,587
	Итого за день:	2 121	78,153	56,754	281,691	1 795,485	1,021	1,169	54,463	794,244	19,065