

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,16/15,957	6,884	7,764	18,959	173,067	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	444	20,184	19,514	76,419	557,057	0,278	0,398	4,898	594,819	3,079
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	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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:	796	28,228	15,542	81,248	573,35	0,265	0,395	242,53	151,35	9,95
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
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	399	13,537	7,274	87,425	453,182	0,191	0,193	59,596	85,324	4,143
	Итого за день:	1 996	70,063	50,848	282,577	1 842,165	0,842	1,19	314,219	1 065,742	18,098