

**Ежедневное меню на
 10 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											
150,1	Суфле творожное	113	20,199	10,735	21,046	229,923	0,057	0,254	0,311	146,434	0,622
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	89,055		0,016	0,08	7,44	0,208
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,299	0,092	0,041		17,85	1,989
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	404	30,675	19,227	90,628	574,884	0,238	0,631	2,991	414,774	3,719
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	107	1,605	0,107	22,47	84,07	0,043	0,054	10,7	8,56	0,642
	Итого:	107	1,605	0,107	22,47	84,07	0,043	0,054	10,7	8,56	0,642
Обед											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	48,997	0,034		5,208	8,883	0,345
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	97,425					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,475	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	87,867	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	136,8	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,247	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	725	27,147	20,485	94,594	600,143	0,24	0,24	91,488	175,295	5,532
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	93,06	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	23	0,966	1,527	9,626	50,555	0,01	0,007		3,749	0,271
	Итого:	223	6,066	6,827	19,026	143,615	0,06	0,167	1,04	224,149	0,371
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	44,37	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
176,1	Макароны, запеченные с сыром	170	9,52	8,687	41,548	257,675	0,085	0,561	0,094	133,484	1,071
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	14,04	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	481	14,186	13,899	64,83	397,337	0,207	0,762	228,594	183,604	8,49
	Итого за день:	1 940	79,678	60,544	291,547	1 800,049	0,787	1,853	334,813	1 006,382	18,754