

**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	103	14,763	7,897	15,278	151,367	0,052	0,223	0,275	133,471	0,567
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	81,153		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30/15	2,054	3,215	23,629	105,945	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	143,088	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	368	23,245	18,204	88,479	481,553	0,164	0,552	3,087	368,298	2,155
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	56,57	0,032	0,08	8	6,4	0,96
	Итого:	80	1,2	0,08	16,8	56,57	0,032	0,08	8	6,4	0,96
Обед											
487	Салат «Степной»	30	0,345	2,528	2,123	26,457	0,02		3,128	5,333	0,207
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	52,65					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	14,742	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,486		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	120	2,48	3,88	11,31	72,997	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	92,34	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	130	0,52	0,347	26,003	83,636	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	58,807	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	20,859	15,13	70,434	402,601	0,187	0,203	77,076	158,403	4,506
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	71,42	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	63,277	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	200	5,14	5,163	26,047	134,698	0,053	0,184	0,884	176,081	0,214
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	26,649	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	204,626	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
143,1	Напиток из плодов шиповника	130	0,433		11,449	36,013	0,009	0,087	142,931	8,06	3,285
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	57,348	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	350	11,873	9,24	62,789	324,636	0,164	0,187	148,681	153,09	6,045
	Итого за день:	1 556	62,317	47,818	264,549	1 400,058	0,6	1,206	237,728	862,271	13,88