

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 18 октября 2024 г.**

Если 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,98	52,22	5,15	0,30	27,47	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,10	120,00	107,90	21,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,17	8,83	65,55	0,46	15,70	0,00	0,03	0,11	100,19	72,23	12,08	0,08	130,60	8,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		8,55	11,64	37,43	263,24	1,06	15,70	0,10	0,03	0,21	299,17	232,35	39,13	0,78	347,87	18,53	0,00	0,00
II Завтрак																		
ГРУША СВЕЖАЯ	101	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,68	2,60	1,36	41,25	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	1,02	0,57	0,00	7,80	0,23	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,43	1,82	9,49	68,07	5,25	0,10	0,00	0,10	0,00	19,09	66,86	19,80	1,11	427,53	4,95	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	145	6,11	8,73	9,70	217,28	11,54	0,00	0,00	0,19	0,19	21,34	159,57	40,93	2,62	975,92	10,77	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,78	1,16	14,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	3,69	0,68	0,00	7,08	0,49	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	1,40	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		12,44	14,13	38,14	477,68	16,90	0,10	0,00	0,29	0,19	56,68	250,85	67,72	4,57	1 453,10	17,78	0,00	0,00
Полдник																		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00	0,13	0,00	0,00	0,00	6,25	11,75	9,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	105	3,78	6,03	20,79	172,80	0,09	0,09	0,45	0,09	0,09	31,95	61,47	7,83	0,90	82,35	4,86	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,03	0,00	4,41	18,45	0,63	0,06	0,00	0,00	0,00	8,53	2,26	2,57	0,19	11,84	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,92	3,01	21,09	135,75	0,03	19,54	0,10	0,04	0,07	30,48	58,54	7,64	0,40	56,56	1,22	0,01	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,33	9,26	54,59	370,00	5,75	19,82	0,55	0,13	0,16	79,61	145,82	29,64	2,49	316,15	7,88	0,01	0,01
Всего за день:		32,92	35,53	145,66	1 181,42	26,71	35,62	0,65	0,45	0,56	461,16	650,62	152,69	10,54	2 349,62	45,69	0,01	0,01