

**Ежедневное меню на
 11 января 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 | | | | | | | | | | | |
| 482 | Каша ячневая молочная (Без сахара) | 200 | 7,31 | 3,87 | 32,11 | 192,48 | 0,19 | | 2,13 | 219 | 0,96 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| | Итого: | 449 | 13,044 | 6,058 | 63,184 | 356,48 | 0,338 | 0,289 | 3,28 | 277,01 | 3,461 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| | Итого: | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 54 | 0,54 | 4,14 | 1,35 | 44,37 | 0,018 | 0,027 | 7,65 | 17,883 | 0,333 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,3 | 0,08 | 0,05 | 6,03 | 21,16 | 0,78 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 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 |
| 255,2 | Голубцы ленивые | 200 | 12,8 | 15,99 | 15,21 | 255,67 | 0,1 | | 47,39 | 66,64 | 2,78 |
| 183 | Соус сметанный | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 140,1 | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 21,065 | 80,784 | 0,009 | 0,009 | 37,125 | 4,356 | 0,558 |
| 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: | 730 | 19,148 | 26,342 | 69,733 | 588,664 | 0,305 | 0,163 | 102,255 | 168,329 | 6,641 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 205 | 5,945 | 5,125 | 8,2 | 102,5 | 0,08 | 0,353 | 1,435 | 246 | 0,205 |
| | Итого: | 205 | 5,945 | 5,125 | 8,2 | 102,5 | 0,08 | 0,353 | 1,435 | 246 | 0,205 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 180,1 | Вареники ленивые | 157 | 19,363 | 18,662 | 27,423 | 355,998 | 0,079 | 0,314 | 0,262 | 171,235 | 1,021 |
| 181,1 | Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара | 30 | 0,5 | 1,34 | 1,67 | 20,74 | 0,01 | | 0,2 | 19,07 | 0,04 |
| 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 |
| | Итого: | 436 | 23,797 | 20,59 | 50,191 | 479,077 | 0,187 | 0,483 | 220,462 | 219,855 | 8,032 |
| | Итого за день: | 1 920 | 62,834 | 58,315 | 199,408 | 1 562,901 | 0,95 | 1,319 | 387,432 | 945,194 | 18,639 |