

**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       |                                | B1           | B2           | C              | Ca                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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          |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>449</b>   | <b>13,044</b>       | <b>6,058</b>  | <b>63,184</b>  | <b>356,48</b>                  | <b>0,338</b> | <b>0,289</b> | <b>3,28</b>    | <b>277,01</b>            | <b>3,461</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,28               | Апельсины                                     | 100          | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                          | 0,04         | 0,03         | 60             | 34                       | 0,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>100</b>   | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,03</b>  | <b>60</b>      | <b>34</b>                | <b>0,3</b>    |
| <b>Обед</b>        |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>730</b>   | <b>19,148</b>       | <b>26,342</b> | <b>69,733</b>  | <b>588,664</b>                 | <b>0,305</b> | <b>0,163</b> | <b>102,255</b> | <b>168,329</b>           | <b>6,641</b>  |
| <b>Полдник</b>     |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281                | Кефир   | 205          | 5,945               | 5,125         | 8,2            | 102,5                          | 0,08         | 0,353        | 1,435          | 246                      | 0,205         |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>205</b>   | <b>5,945</b>        | <b>5,125</b>  | <b>8,2</b>     | <b>102,5</b>                   | <b>0,08</b>  | <b>0,353</b> | <b>1,435</b>   | <b>246</b>               | <b>0,205</b>  |
| <b>Ужин</b>        |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>436</b>   | <b>23,797</b>       | <b>20,59</b>  | <b>50,191</b>  | <b>479,077</b>                 | <b>0,187</b> | <b>0,483</b> | <b>220,462</b> | <b>219,855</b>           | <b>8,032</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 920</b> | <b>62,834</b>       | <b>58,315</b> | <b>199,408</b> | <b>1 562,901</b>               | <b>0,95</b>  | <b>1,319</b> | <b>387,432</b> | <b>945,194</b>           | <b>18,639</b> |