

**Ежедневное меню на  
 24 января 2025 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	170,62	0,12		2,19	209,6	1,25
268	Бутерброды с маслом	10/30,787	2,511	7,739	14,986	126,13	0,051	0,031		9,533	0,636
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,41	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>15,811</b>	<b>19,489</b>	<b>72,446</b>	<b>475,15</b>	<b>0,261</b>	<b>0,351</b>	<b>4,79</b>	<b>462,183</b>	<b>2,786</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	37,31	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>37,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,81	0,04	0,02	15	8,4	0,54
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	84,64	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,32		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	126,27	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	244,10	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	65,59	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,06	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>763</b>	<b>19,544</b>	<b>28,71</b>	<b>85,493</b>	<b>624,89</b>	<b>0,414</b>	<b>0,328</b>	<b>53,911</b>	<b>166,975</b>	<b>7,286</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	95,13	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	25	0,286	0,25	7,143	28,52	0,003	0,001		0,893	0,054
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>5,386</b>	<b>5,55</b>	<b>16,543</b>	<b>123,65</b>	<b>0,053</b>	<b>0,161</b>	<b>1,04</b>	<b>221,293</b>	<b>0,154</b>
<b>Ужин</b>											
	Лапшевник с творогом .	199	14,776	8,905	38,805	270,96	0,092	3,027	0,259	94,863	1,075
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	40	0,667	1,787	2,227	25,44	0,013		0,267	25,427	0,053
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	159,58	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,06	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>20,308</b>	<b>11,304</b>	<b>102,68</b>	<b>539,04</b>	<b>0,217</b>	<b>3,148</b>	<b>3,025</b>	<b>196,04</b>	<b>4,677</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 019</b>	<b>61,449</b>	<b>65,083</b>	<b>286,661</b>	<b>1 800,04</b>	<b>0,964</b>	<b>4,017</b>	<b>67,767</b>	<b>1 065,49</b>	<b>17,202</b>