

**Ежедневное меню на
 29 января 2025 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											
5,1	каша геркулес	180	7,29	6,12	26,28	166,80	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	155,41	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	98,52	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	399	17,106	13,651	72,212	420,73	0,303	0,515	3,204	416,924	2,798
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	54	0,702	0,054	2,646	12,21	0,045	0,045	108	4,32	0,27
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	58,12	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,94	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,96		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	271,39	0,188		23,103	31,883	3,725
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	137,38	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,89	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	684	24,323	23,741	86,36	571,94	0,394	0,228	144,653	164,633	8,186
Полдник											
281	Кефир	181	5,249	4,525	7,24	79,64	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	110,94	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	83,71	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	270	11,402	9,458	48,738	274,29	0,155	0,452	1,557	317,203	1,034
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	121,65	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,58	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	62,73	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	98,50	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	459	17,575	23,479	52,594	430,46	0,207	0,408	8,355	119,195	3,844
	Итого за день:	2 012	71,406	70,528	287,503	1 791,82	1,099	1,623	161,769	1 057,954	16,662