

**Ежедневное меню на  
 11 марта 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	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>12,442</b>	<b>6,094</b>	<b>63,82</b>	<b>357,07</b>	<b>0,274</b>	<b>0,292</b>	<b>3,34</b>	<b>268,66</b>	<b>3,868</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,50	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>13,915</b>	<b>13,69</b>	<b>75,672</b>	<b>479,47</b>	<b>0,214</b>	<b>0,165</b>	<b>17,635</b>	<b>116,414</b>	<b>4,992</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	150	23,888	24,888	12,15	363,11	0,075	0,4	0,35	222,75	1
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
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>29,32</b>	<b>26,852</b>	<b>70,82</b>	<b>629,46</b>	<b>0,179</b>	<b>0,442</b>	<b>0,55</b>	<b>260,02</b>	<b>3,068</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 885</b>	<b>61,577</b>	<b>52,136</b>	<b>227,212</b>	<b>1 607,40</b>	<b>0,776</b>	<b>1,088</b>	<b>60,565</b>	<b>900,494</b>	<b>12,128</b>