

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	127,98	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	135,14	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	55,80	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	14,149	12,068	57,795	318,92	0,236	0,46	2,93	369,341	2,231
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	78,17	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
	Итого:	180	0,54		24,828	78,17	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	36	0,468	0,036	1,764	7,99	0,027	0,036	72	2,88	0,018
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	40,12	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,43			0,2	3,6	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,49			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	160	15,022	17,022	15,093	222,04	0,169		20,533	28,338	3,316
128	Компот из смеси сухофруктов	130	0,953		28,947	91,99	0,009	0,052	1,621	37,631	1,014
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	57,37	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	531	20,584	20,498	66,514	428,41	0,315	0,168	109,494	137,338	6,605
Полдник											
281	Кефир	151	4,379	3,775	6,04	61,16	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	102,14	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	24	1,728	2,04	13,32	63,76	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	Итого:	235	10,207	8,315	44,76	227,06	0,183	0,383	1,297	265,86	0,999
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	111,97	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	124,74	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	48,08			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	55,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	15,422	22,571	39,74	340,23	0,183	0,371	7,775	114,24	4,248
	Итого за день:	1 705	60,901	63,452	233,637	1 392,79	0,952	1,394	125,096	919,167	14,802