

**Ежедневное меню на  
3 июня 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>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,40	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	79,79	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,793</b>	<b>6,183</b>	<b>66,163</b>	<b>376,08</b>	<b>0,179</b>	<b>0,256</b>	<b>1,128</b>	<b>226,45</b>	<b>2,469</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	181	0,543		24,966	97,04	0,036	0,012	3,62	32,568	0,724
	<b>Итого:</b>	<b>181</b>	<b>0,543</b>		<b>24,966</b>	<b>97,04</b>	<b>0,036</b>	<b>0,012</b>	<b>3,62</b>	<b>32,568</b>	<b>0,724</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,70	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
	Оладьи из печени	60									
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,10		0,01	0,01	5,52	0,04
139,1	Напиток из св плодов	130	0,087		13,612	51,45			2,435	2,583	0,147
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,12	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>9,217</b>	<b>10,03</b>	<b>50,752</b>	<b>328,07</b>	<b>0,213</b>	<b>0,203</b>	<b>40,685</b>	<b>120,753</b>	<b>3,554</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	88,17	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	печенье	30	5,04	7,965	50,22	293,07	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,46</b>	<b>12,498</b>	<b>58,267</b>	<b>381,24</b>	<b>0,096</b>	<b>0,217</b>	<b>0,884</b>	<b>193,391</b>	<b>1,495</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,50	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
133	Кисель из шиповника	180	0,024		22,212	94,20		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>13,084</b>	<b>6,682</b>	<b>53,28</b>	<b>328,50</b>	<b>0,148</b>	<b>0,418</b>	<b>32,086</b>	<b>232,699</b>	<b>4,23</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 679</b>	<b>45,097</b>	<b>35,394</b>	<b>253,428</b>	<b>1 410,93</b>	<b>0,672</b>	<b>1,106</b>	<b>78,403</b>	<b>805,86</b>	<b>12,472</b>