

**Ежедневное меню на
 12 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
Завтрак											
5,1	каша геркулес	202	8,181	6,868	29,492	195,69	0,162	0,222	0,97	209,817	1,192
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	77,19	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,64	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	442	13,881	9,218	67,642	378,52	0,262	0,332	1,45	296,317	3,332
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	31,46	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Итого:	90	0,72	0,18	6,75	31,46	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
Обед											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	44,44	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	60,76	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,32		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	283,72	0,188		23,103	31,883	3,725
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	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	707	24,078	28,264	87,989	639,35	0,368	0,218	42,663	184,623	8,314
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	82,80	0,07	0,31	1,26	216	0,18
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	115,98	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	90,53	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	270	11,445	9,518	49,253	289,31	0,155	0,454	1,56	319,073	1,035
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	127,18	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,28	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	65,59	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	108,26	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	17,765	23,501	53,761	455,31	0,211	0,41	8,355	119,77	3,892
	Итого за день:	1 970	67,889	70,681	265,394	1 793,95	1,049	1,441	88,227	951,283	16,663