

**Ежедневное меню на
 26 апреля 2024 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	283,878	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	100,209	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,62		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	15,4	7,05	75,69	425,707	0,32	0,25	1,02	215,23	3,47
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	96	0,384	0,029	9,12	34,646	0,019	0,029	4,8	18,24	2,208
	Итого:	96	0,384	0,029	9,12	34,646	0,019	0,029	4,8	18,24	2,208
Обед											
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	58,776	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,046		0,02	0,05	7,2	0,02
214,1	Перец сладкий свежий порциями	59	0,767	0,059	2,891	13,495	0,049	0,049	118	4,72	0,295
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,005	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	274,471	0,188		23,103	31,883	3,725
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,379	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,774	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	708	24,44	23,738	90,577	593,014	0,399	0,239	154,753	168,123	8,344
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,246	8,81	13,39	16,34	199,983	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	260	13,91	18,69	25,74	292,009	0,057	0,16	1,18	422,8	0,26
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	43,877	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	213,13	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,479	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	15,642	11,757	89,808	454,658	0,239	0,233	12,707	136,998	3,578
	Итого за день:	1 984	69,776	61,264	290,935	1 800,034	1,034	0,911	174,46	961,391	17,86
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,159	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /