

**Ежедневное меню на  
 6 июня 2024 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>											
150,1	Суфле творожное	123	21,986	11,685	22,909	280,44	0,062	0,277	0,338	159,393	0,677
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>26,691</b>	<b>13,724</b>	<b>51,715</b>	<b>481,399</b>	<b>0,14</b>	<b>0,356</b>	<b>0,558</b>	<b>199,685</b>	<b>2,543</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клѐцки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (куры)	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
216,1	Помидоры свежие порциями	58	0,638	0,116	2,204	12,412	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	190	15,077	5,9	10,175	154,09	0,143	1,52	65,227	73,758	2,461
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>754</b>	<b>32,207</b>	<b>20,738</b>	<b>70,921</b>	<b>590,392</b>	<b>0,412</b>	<b>1,65</b>	<b>96,163</b>	<b>217,288</b>	<b>7,896</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячѐное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,571</b>	<b>6,967</b>	<b>43,202</b>	<b>98,399</b>	<b>0,114</b>	<b>0,194</b>	<b>1,204</b>	<b>220,78</b>	<b>0,797</b>
<b>Ужин</b>											
258,3	Картофель тушѐнный	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>15,071</b>	<b>10,415</b>	<b>55,053</b>	<b>424,507</b>	<b>0,276</b>	<b>0,217</b>	<b>15,922</b>	<b>71,7</b>	<b>3,436</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 982</b>	<b>83,44</b>	<b>52,044</b>	<b>228,99</b>	<b>1 630,878</b>	<b>0,981</b>	<b>2,447</b>	<b>173,847</b>	<b>743,453</b>	<b>14,971</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,116</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./