

**Ежедневное меню на  
 27 декабря 2023 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>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	260,09		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом	10/35,467	2,45	7,55	14,62	116,298	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	65,782	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,55</b>	<b>14,65</b>	<b>79,736</b>	<b>442,17</b>	<b>0,11</b>	<b>24,28</b>	<b>2,08</b>	<b>236,1</b>	<b>3,87</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,115	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>31,115</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,276	0,02	0,02	6	13,8	0,36
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	52,976	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		21,844	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,774		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	94,428	0,112	0,088	14,528	29,584	0,808
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	228,184	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	120,636	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,119	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>742</b>	<b>20,882</b>	<b>30,454</b>	<b>89,887</b>	<b>610,268</b>	<b>0,346</b>	<b>0,771</b>	<b>107,108</b>	<b>170,766</b>	<b>6,932</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	80,032	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Плошка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	187,48	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,39</b>	<b>9,97</b>	<b>46,56</b>	<b>267,512</b>	<b>0,146</b>	<b>0,144</b>	<b>0,972</b>	<b>219,47</b>	<b>0,85</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	128,794	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	144,222	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	77,194	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	98,728	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>17,828</b>	<b>24,485</b>	<b>58,484</b>	<b>448,937</b>	<b>0,215</b>	<b>0,413</b>	<b>46,63</b>	<b>122,62</b>	<b>4,357</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 022</b>	<b>65,55</b>	<b>79,759</b>	<b>282,768</b>	<b>1 800,001</b>	<b>0,857</b>	<b>25,638</b>	<b>216,79</b>	<b>782,956</b>	<b>16,309</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,696</b>	<b>65,975</b>	<b>297,612</b>	<b>1 800,137</b>	<b>1,04</b>	<b>3,427</b>	<b>214,065</b>	<b>903,606</b>	<b>17,278</b>

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

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