

**Ежедневное меню на  
 15 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>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>13,855</b>	<b>7,079</b>	<b>70,051</b>	<b>399,293</b>	<b>0,212</b>	<b>0,464</b>	<b>1,995</b>	<b>246,387</b>	<b>1,887</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
273,1	Компот из апельсинов	180	0,405		25,202	103,248	0,014	0,013	11,61	21,168	0,216
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>34,828</b>	<b>9,664</b>	<b>115,703</b>	<b>604,823</b>	<b>0,519</b>	<b>0,422</b>	<b>169,44</b>	<b>117,271</b>	<b>9,125</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,186</b>	<b>30,404</b>	<b>43,334</b>	<b>497,94</b>	<b>0,141</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>334,468</b>	<b>0,914</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>8,545</b>	<b>4,789</b>	<b>73,447</b>	<b>370,22</b>	<b>0,254</b>	<b>0,171</b>	<b>23,81</b>	<b>94,253</b>	<b>3,306</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 913</b>	<b>71,054</b>	<b>52,096</b>	<b>308,534</b>	<b>1 902,677</b>	<b>1,174</b>	<b>1,322</b>	<b>226,735</b>	<b>820,378</b>	<b>15,313</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,704</b>	<b>66,291</b>	<b>311,188</b>	<b>1 800,112</b>	<b>1,063</b>	<b>3,35</b>	<b>215,824</b>	<b>929,508</b>	<b>17,362</b>

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

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