

**Ежедневное меню на
 29 декабря 2023 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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	202	7,383	3,909	32,431	194,405	0,192		2,151	221,19	0,97
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
36	Какао на молоке	203	6,892	7,998	26,126	199,173	0,091	0,325	2,639	246,696	0,914
	Итого:	454	17,509	12,495	75,315	480,318	0,371	0,364	4,79	485,036	3,794
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	119	1,071	0,238	9,639	43,054	0,048	0,036	71,4	40,46	0,357
	Итого:	119	1,071	0,238	9,639	43,054	0,048	0,036	71,4	40,46	0,357
Обед											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,048	0,024		3,888	0,888
	Оладьи из печени	79									
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		24,21	98,595	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	683	13,091	11,735	81,814	487,975	0,225	0,212	13,054	162,461	6,28
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
	Итого:	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	449	26,564	17,698	28,038	379,34	0,388	0,079	13,9	88,99	6,861
	Итого за день:	1 907	63,386	47,519	204,3	1 495,121	1,083	0,853	104,195	999,551	17,393
	Итого среднее за 10 дней:		77,696	65,975	297,612	1 800,116	1,04	3,427	214,065	903,606	17,278

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /