

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
6,1	Каша манная молочная	152	6,08	3,952	26,144	165,579	0,061	0,152	0,73	150,784	0,324
36	Какао на молоке	152	5,158	5,989	19,567	149,173	0,061	0,243	1,976	184,761	0,689
	<b>Итого:</b>	<b>333</b>	<b>13,442</b>	<b>10,202</b>	<b>59,254</b>	<b>381,345</b>	<b>0,168</b>	<b>0,413</b>	<b>2,706</b>	<b>342,215</b>	<b>1,564</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>80,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
0,2	Чеснок+	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
	Оладьи из печени	60									
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	112,3	0,033	0,017		3,242	0,733
314,1	Соус томатный	30	0,765	2,025	3,51	36	0,009	0,009	1,26	9	0,315
128	Компот из смеси сухофруктов	147	1,078		32,732	128,419	0,01	0,059	1,833	42,552	1,147
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>10,662</b>	<b>8,521</b>	<b>76,943</b>	<b>422,428</b>	<b>0,16</b>	<b>0,154</b>	<b>12,896</b>	<b>126,673</b>	<b>4,863</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>202</b>	<b>7,495</b>	<b>6,468</b>	<b>39,859</b>	<b>245,337</b>	<b>0,098</b>	<b>0,219</b>	<b>0,826</b>	<b>169,461</b>	<b>0,562</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>389</b>	<b>23,024</b>	<b>15,68</b>	<b>23,232</b>	<b>375,7</b>	<b>0,338</b>	<b>0,041</b>	<b>12,246</b>	<b>67,197</b>	<b>3,814</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 611</b>	<b>55,073</b>	<b>40,871</b>	<b>219,979</b>	<b>1 505,231</b>	<b>0,794</b>	<b>0,837</b>	<b>31,674</b>	<b>732,536</b>	<b>11,403</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,932</b>	<b>51,281</b>	<b>225,132</b>	<b>1 400,12</b>	<b>0,798</b>	<b>2,6</b>	<b>161,303</b>	<b>739,412</b>	<b>13,689</b>

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

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