

**Ежедневное меню на
 20 декабря 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
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	252,56	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266	Бутерброды с джемом	27,342/18	2,054	3,215	23,629	102,88	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	65,10	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	15,354	11,715	90,729	420,54	0,301	0,315	1,793	282,921	3,415
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	22,52	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	22,52	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	42	0,462	0,084	1,596	7,10	0,028	0,014	10,5	5,88	0,378
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	99,60	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		30,10	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,47		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,47		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	147,96	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	209,61	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	84,75	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	69,92	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	751	32,959	28,946	115,141	650,00	0,582	0,347	27,04	190,181	11,451
Полдник											
284,1	Снежок	192	5,376	6,528	21,12	130,45	0,058	0,029	1,728	232,32	0,192
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,38	8,81	13,39	16,34	177,51	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	252	14,186	19,918	37,46	307,96	0,065	0,029	1,868	434,72	0,352
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	108,43	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом и луком	61	8,347	6,852	0,041	74,52				47,092	0,01
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	123,13	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	92,96	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	452	16,002	12,714	83,71	399,03	0,232	0,151	84,16	102,74	2,944
	Итого за день:	1 975	79,101	73,443	332,666	1 800,04	1,224	0,863	143,361	1 036,812	18,236
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,15	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./