

**Ежедневное меню на  
 23 января 2024 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	109	19,484	10,355	20,301	214,288	0,055	0,245	0,3	141,25	0,6
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	112,22	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,08	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,72	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>32,454</b>	<b>22,235</b>	<b>85,341</b>	<b>572,308</b>	<b>0,237</b>	<b>0,757</b>	<b>3,3</b>	<b>524,6</b>	<b>3,529</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,132	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>37,132</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	57,147	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	75,342	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,66	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	119,408	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	132,24	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	106,457	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,004	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>748</b>	<b>26,835</b>	<b>20,967</b>	<b>97,661</b>	<b>584,301</b>	<b>0,432</b>	<b>0,37</b>	<b>99,602</b>	<b>168,21</b>	<b>6,58</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	89,958	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	34	1,428	2,257	14,229	72,242	0,014	0,01		5,542	0,401
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>6,528</b>	<b>7,557</b>	<b>23,629</b>	<b>162,2</b>	<b>0,064</b>	<b>0,17</b>	<b>1,04</b>	<b>225,942</b>	<b>0,501</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	10,075	0,01	0,01	9	6	0,48
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	263,738	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	93,334	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,004	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>15,04</b>	<b>10,058</b>	<b>90,792</b>	<b>444,15</b>	<b>0,23</b>	<b>0,664</b>	<b>13,099</b>	<b>204,836</b>	<b>4,364</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 971</b>	<b>80,896</b>	<b>60,857</b>	<b>307,223</b>	<b>1 800,091</b>	<b>0,994</b>	<b>1,982</b>	<b>282,04</b>	<b>1 139,589</b>	<b>17,174</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,148</b>	<b>1,13</b>	<b>2,913</b>	<b>206,21</b>	<b>943,145</b>	<b>18,13</b>

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

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