

**Ежедневное меню на
 16 января 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266	Бутерброды с джемом	35,416/15	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	355	12,46	9,022	74,956	434,221	0,172	0,259	1,497	224,391	2,404
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
58	Икра кабачковая+	50	1,125	3,875	6,125	55,75	0,025	0,025	8,913	22,075	0,613
72,1	Борщ украинский	140	1,4	4,2	8,96	79,427	0,037	0,037	8,344	20,991	0,691
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,675	3,008	17,633	112,3	0,033	0,017		3,242	0,733
	Оладьи из печени	60									
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
140,1	Напиток яблочный	130	0,087	0,087	15,43	59,141	0,009		26,797	2,912	0,407
0,09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	543	9,057	13,5	61,088	391,72	0,163	0,127	54,934	104,459	4,071
Полдник											
284,1	Снежок	178	4,984	6,052	19,58	153,08	0,053	0,024	1,602	215,38	0,178
0,18	вафли	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:	208	5,704	6,682	37,58	231,2	0,061	0,027	1,602	217,63	0,313
Ужин											
16,1	Сырники из творога	143	10,582	5,062	12,527	135,85	0,086	0,343	0,315	204,762	1,001
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
132	Кисель из кураги	200	1,067		38,672	164,987		0,027	0,4	24,653	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	402	14,801	6,726	68,923	399,277	0,153	0,429	0,805	261,458	3,169
	Итого за день:	1 583	42,622	36,08	248,172	1 484,918	0,594	0,864	87,337	834,189	10,032
	Итого среднее за 10 дней:		68,712	54,421	273,801	1 400,126	0,9	2,221	167,455	793,313	15,179

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /