

**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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	99	14,19	7,59	14,685	142,6029	0,05	0,215	0,264	128,288	0,545
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	79,8848		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	41	3,116	0,369	19,147	74,3785	0,066	0,025		9,43	0,779
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	139,55508	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	360	23,734	15,051	83,404	436,421	0,187	0,543	2,684	363,954	2,348
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,2879	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,288	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая+	39	0,878	3,023	4,778	34,35315	0,02	0,02	6,952	17,219	0,478
249,1	Уха с крупой	140	1,307	1,587	9,8	47,92693	0,056	0,037	5,189	11,284	0,597
249,4	Рыба горбуша для супа	15	2,67	0,36		10,665	0,02	0,01		5,55	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,474		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	72,285	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,3	Шницели	50	8,083	4,917	4,917	75,05	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	7,6472		0,008	0,008	4,416	0,032
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	140	0,56	0,373	24,278	76,10781	0,009	0,009	46,2	4,816	0,663
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,9557	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	551	18,599	14,359	72,357	380,938	0,3	0,276	80,532	135,708	4,922
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	150	3,9	4	7,1	61,462	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники	40	3,36	5,31	33,48	154,3502	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	190	7,26	9,31	40,58	215,812	0,074	0,184	0,78	166,42	1,014
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,0988		0,01	6	4	0,32
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	199,57375	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	76,23816	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	55,932	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,02	6,18	76,568	337,843	0,181	0,102	9,68	168,168	3,55
	Итого за день:	1 576	61,643	44,93	280,259	1 396,302	0,764	1,12	217,426	846,249	13,483
	Итого среднее за 10 дней:		68,722	54,461	275,481	1 400,17	0,9	2,212	155,913	792,899	14,871

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./