

**Ежедневное меню на  
 18 июля 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,4</b>	<b>7,05</b>	<b>75,69</b>	<b>485,03</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>1,02</b>	<b>215,23</b>	<b>3,47</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня	85	0,935	0,34	9,01	41,038	0,009	0,009	12,75	28,05	1,53
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,935</b>	<b>0,34</b>	<b>9,01</b>	<b>41,038</b>	<b>0,009</b>	<b>0,009</b>	<b>12,75</b>	<b>28,05</b>	<b>1,53</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>737</b>	<b>19,334</b>	<b>22,334</b>	<b>71,005</b>	<b>558,904</b>	<b>0,329</b>	<b>0,157</b>	<b>109,605</b>	<b>159,196</b>	<b>6,887</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>7,74</b>	<b>6,59</b>	<b>28,92</b>	<b>204,06</b>	<b>0,105</b>	<b>0,174</b>	<b>1,276</b>	<b>208,96</b>	<b>0,73</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	123	15,17	14,621	21,484	278,903	0,062	0,246	0,205	134,152	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
126,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	210	0,63	0,105	3,507	12,18	0,021	0,021	94,5	17,388	0,672
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>424</b>	<b>20,695</b>	<b>17,187</b>	<b>56,415</b>	<b>458,753</b>	<b>0,165</b>	<b>0,348</b>	<b>94,855</b>	<b>194,178</b>	<b>2,545</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 916</b>	<b>64,104</b>	<b>53,501</b>	<b>241,04</b>	<b>1 747,785</b>	<b>0,927</b>	<b>0,937</b>	<b>219,506</b>	<b>805,613</b>	<b>15,162</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,137</b>	<b>1,035</b>	<b>3,023</b>	<b>223,685</b>	<b>925,745</b>	<b>18,38</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

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