

**Ежедневное меню на  
7 июня 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>											
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,429	0,002	0,009			
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>484</b>	<b>14,887</b>	<b>14,327</b>	<b>63,538</b>	<b>444,071</b>	<b>0,23</b>	<b>0,142</b>	<b>2,67</b>	<b>303,43</b>	<b>4,365</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	136								6,12	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>236</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>22,12</b>	<b>2,201</b>
<b>Обед</b>											
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>636</b>	<b>25,142</b>	<b>25,872</b>	<b>77,616</b>	<b>637,089</b>	<b>0,34</b>	<b>0,132</b>	<b>93,353</b>	<b>108,945</b>	<b>7,42</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	193	5,404	6,562	21,23	165,98	0,058	0,029	1,737	233,53	0,193
	печенье	43	1,806	2,854	17,996	105,017	0,018	0,013		7,009	0,507
	<b>Итого:</b>	<b>236</b>	<b>7,21</b>	<b>9,416</b>	<b>39,226</b>	<b>270,997</b>	<b>0,076</b>	<b>0,042</b>	<b>1,737</b>	<b>240,539</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	8,601	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>14,964</b>	<b>7,356</b>	<b>83,251</b>	<b>442,093</b>	<b>0,248</b>	<b>0,233</b>	<b>10,307</b>	<b>136,808</b>	<b>4,535</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 082</b>	<b>62,243</b>	<b>57,011</b>	<b>273,43</b>	<b>1 836,929</b>	<b>0,924</b>	<b>0,568</b>	<b>273,067</b>	<b>811,842</b>	<b>19,222</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,173</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

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

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