

**Ежедневное меню на
 5 марта 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	159,762	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
268	Бутерброды с маслом	10/35,025	2,45	7,55	14,62	94,868	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	23,172	123,731	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	370	17,258	18,742	75,892	378,361	0,262	0,498	3,04	367,546	3,426
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	47,727	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	227	1,155	0,077	16,17	47,727	0,031	0,077	7,7	12,91	0,925
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	29,813	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
249,1	Уха с крупой	130	1,213	1,473	9,1	39,997	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555
249,4	Рыба горбуша для супа	25	4,45	0,6		15,975	0,033	0,017		9,25	0,2
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,426		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,426		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	64,965	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	80,94	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	73,286	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	51,547	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	553	21,421	14,145	74,079	357,374	0,309	0,287	79,977	138,638	5,286
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,68	4,8	8,52	66,286	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	176,868	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	231	8,964	11,57	51,207	243,153	0,091	0,223	0,936	200,682	1,288
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	23,335	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	6,792	43,992	215,237	0,09	0,06	0,096	141,336	1,14
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	84,589	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	50,268	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,72	10,739	88,676	373,429	0,183	0,12	55,263	173,743	3,657
	Итого за день:	1 781	62,518	55,273	306,024	1 400,045	0,876	1,205	146,916	893,519	14,581
	Итого среднее за 10 дней:		68,716	54,508	275,694	1 400,192	0,902	2,214	155,866	793,316	14,88

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /