

**Ежедневное меню на  
 23 мая 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>											
150,1	Суфле творожное	124	22,165	11,78	23,095	282,72	0,062	0,279	0,341	160,689	0,682
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
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>404</b>	<b>26,965</b>	<b>13,83</b>	<b>52,485</b>	<b>486,55</b>	<b>0,142</b>	<b>0,359</b>	<b>0,561</b>	<b>201,269</b>	<b>2,572</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клѐцки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>681</b>	<b>22,536</b>	<b>11,724</b>	<b>68,034</b>	<b>459,22</b>	<b>0,322</b>	<b>1,704</b>	<b>81,74</b>	<b>193,324</b>	<b>6,514</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячѐное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>12,31</b>	<b>9,73</b>	<b>28,86</b>	<b>250,19</b>	<b>0,106</b>	<b>0,224</b>	<b>2,686</b>	<b>209,99</b>	<b>2,42</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	65	0,65	4,983	1,625	53,408	0,022	0,032	9,208	21,526	0,401
258,3	Картофель тушеный	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>9,796</b>	<b>9,717</b>	<b>72,19</b>	<b>412,513</b>	<b>0,301</b>	<b>0,339</b>	<b>223,03</b>	<b>99,698</b>	<b>7,507</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 870</b>	<b>71,639</b>	<b>45,033</b>	<b>229,409</b>	<b>1 642,617</b>	<b>0,895</b>	<b>2,642</b>	<b>440,017</b>	<b>717,08</b>	<b>20,773</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,124</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

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