

**Ежедневное меню на
 24 мая 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											
	Каша пшеничная на воде	200									
266,1	Бутерброды с повидлом	32,906/12,453	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	2,011	2,858	20,084	162,455	0,036	0,032	0,173	12,327	1,493
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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
203,1	Напиток брусничный	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	640	27,13	24,226	74,829	605,135	0,408	0,097	30,043	138,581	7,939
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/29,751	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	260	13,91	18,69	25,74	328,1	0,057	0,16	1,18	422,8	0,26
Ужин											
58	Икра кабачковая+	62	1,447	4,753	7,647	69,027	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	425	18,537	17,828	62,174	465,944	0,226	0,426	15,238	161,97	4,488
	Итого за день:	1 865	62,388	63,803	190,326	1 599,634	0,787	0,744	84,634	770,679	14,28
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,146	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./