

**Ежедневное меню на
29 ноября 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	
Завтрак												
	Каша пшеничная на воде	200										
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
	Итого:	495	10,28	6,22	38,275	251,28	0,087	0,05	2,9	19,7	1,857	
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
Обед												
214,1	Перец сладкий свежий порциями	57	0,741	0,057	2,793	14,65	0,048	0,048	114	4,56	0,285	
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	
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032	
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	359,05	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086	
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554	
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	
	Итого:	704	25,778	20,761	78,864	602,41	0,254	0,387	323,812	129,178	9,644	
Полдник												
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	99,64	0,017	0,012		6,65	0,481	
	Итого:	251	6,814	8,008	26,475	203,04	0,067	0,172	1,04	227,05	0,581	
Ужин												
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134	
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95	
	Итого:	420	14,58	10,248	106,638	573,81	0,18	0,634	66,099	159,716	3,034	
	Итого за день:	1 970	57,492	45,278	260,052	1 673,22	0,618	1,263	558,851	551,644	17,316	
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,11	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936	

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./