

**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
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	29	3,301	2,99	0,182	40,84	0,002	0,009			
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
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>13,241</b>	<b>9,47</b>	<b>56,042</b>	<b>363,47</b>	<b>0,205</b>	<b>0,252</b>	<b>3,81</b>	<b>185,3</b>	<b>2,517</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
	<b>Итого:</b>	<b>100</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>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>704</b>	<b>25,778</b>	<b>20,761</b>	<b>78,864</b>	<b>602,41</b>	<b>0,254</b>	<b>0,387</b>	<b>323,812</b>	<b>129,178</b>	<b>9,644</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	175	4,9	5,95	19,25	150,50	0,053	0,026	1,575	211,75	0,175
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	99,64	0,017	0,012		6,65	0,481
	<b>Итого:</b>	<b>226</b>	<b>6,614</b>	<b>8,658</b>	<b>36,325</b>	<b>250,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,038</b>	<b>1,575</b>	<b>218,4</b>	<b>0,656</b>
<b>Ужин</b>											
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	201	0,704	0,603	39,503	156,64	0,01	0,01	66,33	6,914	0,955
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>14,584</b>	<b>10,251</b>	<b>106,835</b>	<b>574,59</b>	<b>0,18</b>	<b>0,634</b>	<b>66,429</b>	<b>159,75</b>	<b>3,039</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 920</b>	<b>60,256</b>	<b>49,18</b>	<b>287,866</b>	<b>1 833,28</b>	<b>0,739</b>	<b>1,331</b>	<b>560,626</b>	<b>708,629</b>	<b>18,056</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,16</b>	<b>1,148</b>	<b>2,71</b>	<b>221,188</b>	<b>942,941</b>	<b>18,936</b>

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

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