

**Ежедневное меню на
 14 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											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
268	Бутерброды с маслом	10/29,082	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	12,02	14,14	59,83	414,39	0,307	0,11	2,743	303,9	3,065
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	103	0,412	0,031	9,785	41,77	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	303	0,412	0,031	9,785	41,77	0,021	0,031	5,15	28,57	2,371
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	62	0,806	0,062	3,038	15,93	0,052	0,052	124	4,96	0,31
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	786	34,332	16,294	134,515	797,40	0,452	0,434	132,752	179,583	9,512
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
Ужин											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	170,37	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	480	9,664	7,936	81,626	429,15	0,319	0,24	24,123	135,258	5,223
	Итого за день:	2 189	61,018	43,171	294,216	1 775,76	1,144	0,96	165,704	845,671	20,261
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,12	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /