

**Ежедневное меню на  
 20 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>23,344</b>	<b>21,008</b>	<b>51,618</b>	<b>485,47</b>	<b>0,248</b>	<b>0,719</b>	<b>5,66</b>	<b>345,04</b>	<b>4,971</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,40</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,31	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень 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
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	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>728</b>	<b>29,586</b>	<b>19,131</b>	<b>126,115</b>	<b>791,01</b>	<b>0,314</b>	<b>0,335</b>	<b>25,53</b>	<b>178,748</b>	<b>7,34</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,00	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
236,1	Печень по – строгановски	70	8,304	7,368	5,04	119,70	0,166		17,824	23,118	3,745
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>14,688</b>	<b>12,756</b>	<b>61,055</b>	<b>414,98</b>	<b>0,403</b>	<b>0,158</b>	<b>39,359</b>	<b>80,83</b>	<b>6,864</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 866</b>	<b>73,478</b>	<b>57,555</b>	<b>251,989</b>	<b>1 811,86</b>	<b>1,083</b>	<b>1,547</b>	<b>102,209</b>	<b>848,618</b>	<b>19,435</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,10</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. /