

**Ежедневное меню на
 21 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	10/30,067	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	420	12,37	13,68	57,914	400,02	0,341	0,255	3,298	265,674	2,406
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	55	0,715	0,055	2,695	14,14	0,046	0,046	110	4,4	0,275
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
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
261	Котлеты рубленые из птицы	84	13,566	12,443	14,133	222,60	0,095	0,137	0,767	35,805	1,365
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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:	736	22,637	22,463	81,299	614,02	0,352	0,365	149,734	198,429	5,951
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	351,46	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,57	0,017		0,333	31,783	0,067
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	455	23,95	21,258	51,297	490,14	0,194	0,48	220,592	230,737	8,084
	Итого за день:	2 111	64,957	62,9	208,01	1 643,76	0,977	1,29	434,663	958,24	16,843
	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. /