

**Ежедневное меню на
 2 октября 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 кукурузная на воде | 200 | | | | | | | | | |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49,00 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 0,25 | Батон нарезной | 41 | 3,895 | 0,461 | 23,934 | 117,70 | 0,082 | 0,031 | | 11,788 | 0,974 |
| | Итого: | 441 | 4,095 | 0,461 | 23,974 | 166,70 | 0,082 | 0,041 | 0,1 | 16,188 | 1,834 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша | 90 | 0,36 | 0,027 | 8,55 | 36,50 | 0,018 | 0,027 | 4,5 | 17,1 | 2,07 |
| | Итого: | 90 | 0,36 | 0,027 | 8,55 | 36,50 | 0,018 | 0,027 | 4,5 | 17,1 | 2,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 51 | 0,51 | 3,91 | 1,275 | 41,91 | 0,017 | 0,026 | 7,225 | 16,89 | 0,315 |
| 74,1 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 199 | 1,383 | 3,89 | 6,756 | 67,46 | 0,04 | 0,647 | 14,696 | 34,487 | 0,637 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,165 | 6,78 | | 0,015 | 0,038 | 5,4 | 0,015 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,293 | 0,023 | 1,346 | 6,75 | 0,003 | 0,003 | 0,45 | 8,1 | 0,068 |
| 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 |
| 117,1 | Суфле из кур | 83 | 13,031 | 12,17 | 3,424 | 174,87 | 0,042 | 0,135 | 0,093 | 36,198 | 1,193 |
| 107,1 | Рис, припущенный с томатом | 130 | 3,293 | 2,947 | 30,42 | 176,28 | 0,035 | 0,017 | 0,815 | 5,607 | 0,555 |
| 140,1 | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 21,065 | 80,78 | 0,009 | 0,009 | 37,125 | 4,356 | 0,558 |
| 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: | 711 | 22,184 | 24,253 | 81,711 | 644,54 | 0,235 | 0,899 | 64,442 | 155,858 | 5,499 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 93,06 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| 147,2 | Оладьи | 70 | 4,74 | 2,879 | 29,64 | 147,08 | 0,096 | 0,035 | | 12,8 | 0,928 |
| 182,3 | Соус сладкий | 48 | 3,456 | 4,08 | 26,64 | 157,44 | 0,003 | 0,182 | 0,48 | 147,36 | 0,096 |
| | Итого: | 298 | 12,786 | 11,729 | 64,74 | 397,58 | 0,144 | 0,361 | 1,416 | 358,52 | 1,114 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 120 | 1,78 | 10,74 | 8,62 | 138,24 | 0,06 | 0,04 | 4,8 | 22,56 | 0,8 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 120 | 12 | 12,3 | 2,4 | 167,70 | 0,06 | 0,33 | 0,18 | 81,84 | 1,92 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,63 | 0,54 | 35,375 | 140,27 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 111,93 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 459 | 18,115 | 24,019 | 69,152 | 558,14 | 0,207 | 0,408 | 64,38 | 121,805 | 4,501 |
| | Итого за день: | 1 999 | 57,54 | 60,489 | 248,126 | 1 803,46 | 0,686 | 1,737 | 134,838 | 669,47 | 15,018 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 80,059 | 66,698 | 340,446 | 1 800,19 | 1,14 | 2,778 | 218,173 | 939,641 | 18,812 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /