

**Ежедневное меню на
 11 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	274,41	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	32,09	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	99,40	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,14		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	469	18,682	9,948	76,449	448,04	0,324	0,259	1,02	215,518	3,494
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	28,00	0,036	0,027	54	30,6	0,27
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	240	0,81	0,18	7,29	28,00	0,036	0,027	54	37,35	0,272
Обед											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	58,41	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	92,71	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,77	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	102,30	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	94,43	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	41,28	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	92,26	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,12	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	775	32,389	21,401	96,038	591,30	0,562	0,4	41,947	238,421	7,497
Полдник											
284,1	Снежок	197	5,516	6,698	21,67	145,70	0,059	0,03	1,773	238,37	0,197
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	121,78	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	257	8,972	8,186	50,398	267,48	0,119	0,066	1,977	250,394	1,181
Ужин											
187,1	Суфле из капусты	160	10,432	20,288	15,808	241,52	0,077	0,198	29,715	210,573	1,882
183	Соус сметанный	40	0,613	0,827	2,267	16,70	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	105,84	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	101,20	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	15,1	21,576	72,332	465,25	0,188	0,274	32,129	239,577	3,361
	Итого за день:	2 182	75,954	61,29	302,508	1 800,06	1,229	1,026	131,073	981,259	15,804
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,15	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./