

**Ежедневное меню на
30 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	245,04	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	60,00	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,21	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	16,49	6,84	81,954	406,25	0,233	0,462	1,872	225,961	2,993
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	27,66	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	27,66	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,68	0,04	0,02	15	8,4	0,54
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	141,83	0,01	0,01	66	6,88	0,95
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	61,70	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,23		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	190	17,843	20,214	17,926	296,23	0,198		24,386	33,655	3,932
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,93	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	24,171	26,256	83,44	599,70	0,376	0,747	124,206	135,265	8,202
Полдник											
281	Кефир	197	5,713	4,925	7,88	89,64	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	133,84	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	32	2,304	2,72	17,76	95,51	0,002	0,122	0,32	98,24	0,064
	Итого:	299	12,757	10,524	55,28	318,99	0,175	0,496	1,699	347,44	1,189
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	125,80	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	152,61	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,47	0,08	0,03		11,5	0,95
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	64,61	0,005		5,32	5,86	0,134
	Итого:	480	17,68	23,5	51,92	447,48	0,205	0,4	10,3	121,76	3,804
	Итого за день:	1 975	71,738	67,28	278,594	1 800,09	1,037	2,129	168,477	858,426	16,268
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,15	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./