

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,43	0,002	0,009			
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>478</b>	<b>14,377</b>	<b>8,277</b>	<b>62,266</b>	<b>381,43</b>	<b>0,332</b>	<b>0,052</b>	<b>5,163</b>	<b>245,3</b>	<b>4,112</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>40,75</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	67,91	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>31,489</b>	<b>21,201</b>	<b>89,346</b>	<b>659,48</b>	<b>0,532</b>	<b>0,39</b>	<b>41,697</b>	<b>202,401</b>	<b>6,917</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	197	5,516	6,698	21,67	169,42	0,059	0,03	1,773	238,37	0,197
	<b>Итого:</b>	<b>197</b>	<b>5,516</b>	<b>6,698</b>	<b>21,67</b>	<b>169,42</b>	<b>0,059</b>	<b>0,03</b>	<b>1,773</b>	<b>238,37</b>	<b>0,197</b>
<b>Ужин</b>											
187,1	Суфле из капусты	160	10,432	20,288	15,808	280,83	0,077	0,198	29,715	210,573	1,882
183	Соус сметанный	40	0,613	0,827	2,267	19,41	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,505</b>	<b>21,715</b>	<b>65,509</b>	<b>511,83</b>	<b>0,196</b>	<b>0,284</b>	<b>32,129</b>	<b>245,289</b>	<b>4,337</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 150</b>	<b>66,788</b>	<b>58,09</b>	<b>246,89</b>	<b>1 758,34</b>	<b>1,159</b>	<b>0,785</b>	<b>140,762</b>	<b>972,11</b>	<b>15,864</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,20</b>	<b>1,14</b>	<b>2,778</b>	<b>218,173</b>	<b>939,641</b>	<b>18,812</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./