

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	150	8,7	4,1	38,1	181,92	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	12,854	55,60	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	56,95	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	361	13,336	5,819	65,431	294,47	0,19	0,417	1,744	369,822	2,377
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	32,44	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,029	9,5	32,44	0,02	0,029	5	19	2,3
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	26,32	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	149	1,033	2,91	5,056	40,41	0,03	0,487	11,006	25,827	0,477
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,42			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом	100	2,58	2,25	23,4	108,46	0,025	0,017	0,63	4,3	0,425
117,1	Суфле из кур	62	9,734	9,093	2,552	104,52	0,031	0,103	0,072	27,042	0,889
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,40			0,2	3,6	0,04
140,1	Напиток яблочный	140	0,093	0,093	16,617	50,95	0,009		28,859	3,136	0,439
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,66	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	546	16,9	18,567	63,245	396,11	0,175	0,677	56,477	129,895	4,326
Полдник											
281	Кефир	151	4,379	3,775	6,04	60,40	0,06	0,262	1,057	181,2	0,151
147,2	Оладьи	70	4,783	2,917	29,633	117,69	0,093	0,035		12,81	0,933
182,3	Соус сладкий	42	3,024	3,57	23,31	110,21	0,074	0,16	0,42	128,94	0,084
	Итого:	263	12,186	10,262	58,983	288,30	0,228	0,456	1,477	322,95	1,168
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,77	10,74	8,61	110,59	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	123,20	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	150	0,6	0,4	30,004	95,31	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	54,75	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	409	15,922	22,971	54,038	383,86	0,193	0,381	54,465	116,42	4,788
	Итого за день:	1 679	58,745	57,648	251,198	1 395,18	0,805	1,96	119,163	958,087	14,959
	Итого среднее за 10 дней:		63,226	53,282	270,814	1 400,15	0,887	2,145	163,104	765,837	15,287

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./