

**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
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,19	0,05	0,019		7,13	0,589
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,10	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
	Итого:	361	6,864	4,279	41,729	233,19	0,112	0,171	3,29	135,73	1,785
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	275	0,675	0,15	6,075	27,14	0,03	0,002	45	34,5	0,226
Обед											
58	Икра кабачковая+	30	0,675	2,325	3,675	33,45	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
86,1	Суп картофельный с бобовыми	130	2,86	2,773	9,62	77,13	0,069	0,035	2,591	23,053	0,893
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,60		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
112,2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	82,30	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
314,1	Соус томатный	20	0,51	1,35	2,34	24,00	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	562	24,381	14,718	71,353	508,53	0,349	0,291	35,848	183,983	5,325
Полдник											
284,1	Снежок	148	4,144	5,032	16,28	127,28	0,044	0,02	1,332	179,08	0,148
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,14	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	198	7,001	6,261	40,037	244,42	0,102	0,048	1,503	189,223	0,962
Ужин											
187,1	Суфле из капусты	160	10,4	20,267	15,822	280,98	0,08	0,204	29,733	210,658	1,876
183	Соус сметанный	40	0,64	0,8	2,24	19,36		0,016	0,016	8,832	0,064
275	Компот из консервированных плодов	170	0,136		26,067	105,74	0,014	0,027	2,04	7,14	0,374
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,80	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,816	21,547	57,809	476,88	0,164	0,278	31,789	240,63	3,874
	Итого за день:	1 796	52,737	46,955	217,003	1 490,16	0,756	0,79	117,431	784,066	12,172
	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./