

**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       |                                | В1           | В2           | С              | Ca                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 8,1                | каша кукурузная на молоке           | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 193,29                         | 0,08         | 0,17         | 0,7            | 148,06                   | 1,26          |
| 35,1               | Кофейный напиток                    | 180          | 2,28                | 1,44          | 12,854         | 59,08                          | 0,06         | 0,228        | 1,044          | 214,632                  | 0,528         |
| 0,25               | Батон нарезной                      | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 58,56                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                      | 0,57          |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>360</b>   | <b>13,26</b>        | <b>5,81</b>   | <b>64,964</b>  | <b>310,93</b>                  | <b>0,188</b> | <b>0,416</b> | <b>1,744</b>   | <b>369,592</b>           | <b>2,358</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,21               | Мандарины                           | 75           | 0,6                 | 0,15          | 5,625          | 24,23                          | 0,045        | 0,022        | 28,5           | 26,25                    | 0,075         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>75</b>    | <b>0,6</b>          | <b>0,15</b>   | <b>5,625</b>   | <b>24,23</b>                   | <b>0,045</b> | <b>0,022</b> | <b>28,5</b>    | <b>26,25</b>             | <b>0,075</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 216,1              | Помидоры свежие порциями            | 30           | 0,33                | 0,06          | 1,14           | 5,46                           | 0,015        | 0,015        | 7,5            | 4,2                      | 0,27          |
| 74,1               | Щи из квашеной капусты с картофелем | 150          | 1,04                | 2,93          | 5,09           | 43,22                          | 0,03         | 0,49         | 11,08          | 26                       | 0,48          |
| 0,13               | Сметана в суп                       | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 5,76                           |              |              | 0,04           | 5,4                      |               |
| 222                | Зелень в суп                        | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,51                           |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                   | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,51                           |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 267,1              | Жаркое домашнему из говядины        | 160          | 15,022              | 17,022        | 15,093         | 233,01                         | 0,169        |              | 20,533         | 28,338                   | 3,316         |
| 123,1              | Компот из свежих плодов             | 150          | 0,6                 | 0,4           | 30,004         | 101,27                         | 0,01         | 0,01         | 49,5           | 5,16                     | 0,71          |
| 0,09               | Хлеб ржаной                         | 39           | 2,574               | 0,468         | 13,338         | 58,70                          | 0,068        | 0,029        |                | 13,65                    | 1,521         |
| 0,01               | Соль                                | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>542</b>   | <b>19,846</b>       | <b>21,5</b>   | <b>65,005</b>  | <b>448,44</b>                  | <b>0,292</b> | <b>0,564</b> | <b>98,653</b>  | <b>116,088</b>           | <b>6,544</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281                | Кефир                               | 155          | 4,495               | 3,875         | 6,2            | 65,88                          | 0,062        | 0,269        | 1,085          | 186                      | 0,155         |
| 147,2              | Оладьи                              | 60           | 4,1                 | 2,5           | 25,4           | 107,19                         | 0,08         | 0,03         |                | 10,98                    | 0,8           |
| 182,3              | Соус сладкий                        | 27           | 1,944               | 2,295         | 14,985         | 75,28                          | 0,048        | 0,103        | 0,27           | 82,89                    | 0,054         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>242</b>   | <b>10,539</b>       | <b>8,67</b>   | <b>46,585</b>  | <b>248,34</b>                  | <b>0,19</b>  | <b>0,401</b> | <b>1,355</b>   | <b>279,87</b>            | <b>1,009</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 247,3              | Винегрет овощной                    | 120          | 1,77                | 10,74         | 8,61           | 117,50                         | 0,06         | 0,03         | 4,8            | 22,56                    | 0,81          |
| 15,1               | Омлет натуральный                   | 110          | 11                  | 11,367        | 2,2            | 130,90                         | 0,055        | 0,312        | 0,165          | 75,167                   | 1,76          |
| 273,4              | Напиток лимонный                    | 150          | 0,34                |               | 16,99          | 59,29                          | 0,004        |              | 3,99           | 4,395                    | 0,101         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 60,18                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>410</b>   | <b>15,75</b>        | <b>22,587</b> | <b>41,48</b>   | <b>367,87</b>                  | <b>0,189</b> | <b>0,372</b> | <b>8,955</b>   | <b>116,122</b>           | <b>4,231</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>               | <b>1 629</b> | <b>59,995</b>       | <b>58,717</b> | <b>223,66</b>  | <b>1 399,80</b>                | <b>0,904</b> | <b>1,775</b> | <b>139,207</b> | <b>907,921</b>           | <b>14,217</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>    |              | <b>63,387</b>       | <b>53,903</b> | <b>270,809</b> | <b>1 400,11</b>                | <b>0,893</b> | <b>2,092</b> | <b>165,477</b> | <b>768,107</b>           | <b>15,386</b> |

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

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