

**Ежедневное меню на
 13 сентября 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
Завтрак											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	173,232	0,19		2,13	219	0,96
268	Бутерброды с маслом	10/30,878	2,511	7,739	14,986	125,46	0,051	0,031		9,533	0,636
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	441	16,611	19,489	72,836	475,299	0,331	0,351	4,73	471,583	2,496
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	73	1,703	5,597	9,003	73,1457	0,049	0,049	13,018	32,23	0,888
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	82,8	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	107,055	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	136,8	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	96,552	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	751	24,269	22,497	92,244	586,821	0,405	0,373	43,145	226,952	6,887
Полдник											
284,1	Снежок	199	5,572	6,766	21,89	154,026	0,06	0,03	1,791	240,79	0,199
	Итого:	199	5,572	6,766	21,89	154,026	0,06	0,03	1,791	240,79	0,199
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	194,499	0,24	0,13		19,55	4,59
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	123,12	0,19		20,37	26,42	4,28
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,274	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,328	0,041	1,025	5,2029	0,014	0,014	4,1	9,43	0,246
	Итого:	522	22,904	12,013	109,123	544,348	0,545	0,194	90,47	80,13	12,055
	Итого за день:	2 013	69,397	60,804	305,893	1 798,906	1,371	0,968	305,136	1 035,454	23,836
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,196	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /