

**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 | | B1 | B2 | C | 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. /