

**Ежедневное меню на
 20 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | каша кукурузная на молоке (Без сахара) | 200 | 6,51 | 3,87 | 31,72 | 187,76 | 0,12 | | 2,19 | 209,6 | 1,25 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 48 | 3,168 | 0,576 | 16,416 | 84,97 | 0,086 | 0,038 | | 16,8 | 1,872 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 448 | 11,578 | 6,346 | 62,936 | 356,63 | 0,226 | 0,118 | 2,67 | 301,4 | 4,312 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 84 | 0,034 | 0,034 | 8,232 | 35,851 | 0,025 | 0,017 | 138,6 | 13,44 | 1,848 |
| | Итого: | 84 | 0,034 | 0,034 | 8,232 | 35,851 | 0,025 | 0,017 | 138,6 | 13,44 | 1,848 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая+ | 63 | 1,47 | 4,83 | 7,77 | 70,14 | 0,042 | 0,042 | 11,235 | 27,815 | 0,767 |
| 82,1 | Суп крестьянский с пшеном | 200 | 1,42 | 1,99 | 7,51 | 53,6 | 0,04 | 0,03 | 6,6 | 17,2 | 0,48 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,68 | | 25,4 | 0,005 | 0,016 | | 3 | 0,16 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 130 | 2,652 | 4,16 | 17,715 | 118,95 | 0,121 | 0,095 | 15,739 | 32,049 | 0,875 |
| 116,1 | Суфле рыбное | 80 | 13,32 | 2,53 | 0,11 | 76,46 | 0,06 | 0,1 | 0,58 | 33,86 | 0,78 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,63 | | 3,906 | 14,04 | 0,009 | 0,117 | 198 | 11,16 | 4,554 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 48 | 3,168 | 0,576 | 16,416 | 84,97 | 0,086 | 0,038 | | 16,8 | 1,872 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 728 | 25,604 | 16,59 | 53,807 | 453,8 | 0,364 | 0,467 | 236,204 | 176,404 | 9,717 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| | Итого: | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 39,1 | Салат с помидорами | 62 | 0,62 | 4,753 | 1,24 | 49,91 | 0,021 | 0,031 | 6,417 | 27,507 | 0,32 |
| 175,1 | Макаронны, запеченные с яйцом | 170 | 9,673 | 6,146 | 35,292 | 226,168 | 0,094 | 0,145 | 0,196 | 61,982 | 1,377 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 179 | 0,627 | 0,537 | 35,179 | 139,495 | 0,009 | 0,009 | 59,07 | 6,158 | 0,85 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 48 | 3,168 | 0,576 | 16,416 | 84,97 | 0,086 | 0,038 | | 16,8 | 1,872 |
| | Итого: | 459 | 14,087 | 12,012 | 88,127 | 500,542 | 0,21 | 0,223 | 65,682 | 112,447 | 4,42 |
| | Итого за день: | 1 919 | 56,403 | 40,281 | 222,502 | 1 450,223 | 0,875 | 0,985 | 444,196 | 824,091 | 20,396 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 78,36 | 61,903 | 288,718 | 1 800,138 | 1,036 | 3,053 | 227,99 | 906,725 | 18,113 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./