



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
 « 29 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 03 » января 2024 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг творожный запеченный | 200 | 33,86 | 19,56 | 53,82 | 527,30 | 285 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,44 | 0,10 | 14,04 | 58,32 | 459 |
| | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,12 | 16,50 | 0,16 | 149,62 | 79 |
| | Батон | 92 | 7,50 | 2,90 | 50,90 | 264,00 | 576 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,76 | 4,04 | 0,24 | 56,56 | 267 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 552 | 19,47 | 21,15 | 96,87 | 755,8 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (яблоко) | 88 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 88 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 75,6 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Компот из сухофруктов+Вит «С» | 200 | 0,38 | 0,00 | 24,46 | 98,88 | 495 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 10,62 | 12,39 | 21,54 | 236,34 | 95 |
| | Картофель отварной с маслом | 200 | 3,86 | 8,06 | 29,68 | 205,86 | 152 |
| | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом | 100 | 21,39 | 19,38 | 33,28 | 393,44 | 239 |
| | Салат из лука репчатого | 91 | 1,33 | 3,19 | 7,79 | 65,16 | 42/2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1091 | 38,8 | 40,13 | 116,45 | 973,08 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 88 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | 82 |
| | Коржик молочный | 60 | 3,82 | 7,09 | 36,54 | 224,83 | 547 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 348 | 4,18 | 7,45 | 67,76 | 354,79 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 126 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 462 |
| | Птица отварная | 100 | 17,20 | 19,84 | 0,81 | 248,96 | 366 |
| | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,64 | 5,37 | 8,55 | 88,81 | 34 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,15 | 7,70 | 44,60 | 288,52 | 202 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 706 | 20,15 | 21,25 | 112,86 | 519,03 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Кефир) | 192 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 470 |
| | Печенье | 17 | 0,16 | 2,60 | 13,40 | 84,00 | 582 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 209 | 5,96 | 7,6 | 21,4 | 184,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 2994 | 90,36 | 97,98 | 431,54 | 2862,5 | |

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.