

Ежедневное меню
на 30 апреля 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	49,342/ 5,3	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
480	Какао-напиток «Несквик»	207	4,989	4,451	13,02	112,049	0,145		5,63	248,4	1,087
24,1	Омлет с сыром+	151	13,865	14,139	2,059	190,397	0,055	0,329	0,261	203,987	1,826
271, 1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
	Итого:	472	22,375	26,228	37,866	475,974	0,261	0,371	8,771	464,518	3,761
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
183	Соус сметанный+	31	0,475	0,641	1,757	15,045	0,01	0,01	0,01	6,841	0,052
0,13	Сметана в суп+	11	0,264	0,88	0,242	9,944		0,022	0,055	7,92	0,022
0,04	Сок тыквенный+	252	1,26		30,492	120,91	0,025	0,05	3,024	32,76	0,504
330, 1	Горох отварной+	131	11,182	3,558	25,545	179,47	0,495	0,495		78,534	4,205
117,2	Суфле из филе куриного	81	12,096	4,126	2,095	93,895	0,054		0,162	26,244	1,102
311,1	Томаты консервированные порциями+	58	0,638	0,058	2,03	34,8	0,012	0,017	13,05	8,7	0,696
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	814	30,695	13,748	84,059	601,268	0,721	0,679	29,325	213,723	9,045
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	71	4,851	4,26	38,634	213	0,102		0,037	21,412	0,771
37,1	Молоко кипячённое+	207	5,279	5,486	9,729	107,019	0,052	0,166	1,076	228,114	0,104
	Итого:	278	10,13	9,745	48,363	320,019	0,154	0,166	1,113	249,526	0,874
	Ужин										
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	201	22,643	16,995	11,135	288,435	0,302		13,568	54,511	1,678
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
309, 1	Огурцы консервированные порциями+	57	0,386	0,053	0,927	5,7	0,011	0,011	2,85	13,11	0,342
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	469	26,014	17,327	43,014	429,229	0,372	0,147	214,418	85,911	7,163
	Итого за день:	2 133	89,254	67,089	223,102	1 869,16 9	1,538	1,382	418,627	1 029,67 8	23,044
	Итого среднее за 10 дней:		74,076	66,014	288,063	2 024,292	1,093	5,122	182,255	912,64	18,457

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 255,09 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.