

Ежедневное меню
на 13 мая 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
266	Бутерброды с джемом+	12,727/ 50	2,433	3,809	27,991	156,046	0,048	0,029	0,465	10,177	0,669
	Итого:	443	16,283	10,749	91,676	528,78	0,102	24,254	2,43	232,891	3,86
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	133	1,995	0,133	27,93	116,109	0,053	0,067	13,3	10,64	0,798
	Итого:	133	1,995	0,133	27,93	116,109	0,053	0,067	13,3	10,64	0,798
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,09	Хлеб ржаной+	44	2,904	0,528	15,048	77,889	0,079	0,035		15,4	1,716
	Итого:	747	19,156	23,678	86,58	657,471	0,389	0,141	125,7	125,95	7,752
	Полдник										
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:	225	7,9	8,319	28,925	222,112	0,099	0,359	1,4	248,15	0,79
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
	Итого:	399	14,904	8,021	39,459	333,524	0,122	0,495	0,73	315,66	2,331
	Итого за день:	1 947	60,238	50,9	274,57	1 857,996	0,766	25,317	143,56	933,291	15,531
	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: 259,49 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 277,6 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.