

Ежедневное меню
на 14 мая 2025 г.

№ реце 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+	50,889/ 5,187	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
480	Какао-напиток «Несквик»	175	4,218	3,763	11,008	94,728	0,123		4,76	210	0,919
24,1	Омлет с сыром+	139	12,763	13,015	1,895	175,266	0,051	0,303	0,24	187,776	1,681
271, 1	Консервированная кукуруза порциями+	90	1,674	0,339	12,648	60	0,018	0,018	4,32	4,5	0,36
	Итого:	460	21,149	24,804	40,437	468,467	0,242	0,352	9,32	411,745	3,591
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	102	0,408	0,031	9,69	41,361	0,02	0,031	5,1	19,38	2,346
	Итого:	102	0,408	0,031	9,69	41,361	0,02	0,031	5,1	19,38	2,346
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	28	3,892	12,908	13,832	186,48	0,002	0,004	0,018	3,914	0,016
0,04	Сок тыквенный+	209	1,045		25,289	100,278	0,021	0,042	2,508	27,17	0,418
330, 1	Горох отварной+	122	10,414	3,314	23,79	167,14	0,461	0,461		73,139	3,916
117,2	Суфле из филе куриного	90	13,44	4,584	2,328	104,328	0,06		0,18	29,16	1,224
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
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+	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
	Итого:	766	34,097	25,98	88,071	717,491	0,687	0,616	19,97	201,717	8,316
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	80	5,466	4,8	43,531	240	0,115		0,041	24,126	0,869
37,1	Молоко кипячённое+	175	4,463	4,638	8,225	90,475	0,044	0,14	0,91	192,85	0,088
	Итого:	255	9,929	9,438	51,756	330,475	0,159	0,14	0,951	216,976	0,956
	Ужин										
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	197	22,192	16,656	10,914	282,695	0,296		13,298	53,426	1,645
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	92	1,012	0,092	3,22	18,4	0,009	0,018	13,8	9,2	0,736
0,1	Хлеб пшеничный+	26	1,976	0,234	12,137	59,696	0,042	0,016		5,98	0,494
	Итого:	495	25,81	16,982	42,751	424,709	0,355	0,151	225,097	79,766	7,429

	Итого за день:	2 078	91,393	77,234	232,706	1 982,50 3	1,463	1,29	260,439	929,585	22,638
	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: 298,73 руб.

Стоимость по плану 225 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней: 277,76 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.