

Ежедневное меню
на 21 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
312, 2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
268	Бутерброды с маслом+	30,374/ 5,158	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	121	8,36	8,58	1,32	114,4	0,033	0,198	0,154	122,595	1,089
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	346	13,39	22,65	28,692	367,52	0,145	0,442	3,824	327,955	2,429
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
300, 2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
253, 2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	575	21,662	17,066	80,078	556,993	0,245	0,19	30,328	119,189	4,991
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149, 1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	180	1,68	2,04	12,6	78	0,072	0,048	6,672	14,508	0,768
	Итого:	374	7,464	2,598	38,128	212,88	0,125	0,122	33,532	40,028	3,169
	Итого за день:	1 600	51,981	48,289	212,188	1 467,058	0,665	1,039	76,024	662,472	12,739
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона: 186,56 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней:
203,8 руб.

Шеф-повар: _____/

Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.