

Ежедневное меню
на 16 июня 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										
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19 8,1	Бутерброд с маслом и сыром+	50,388/ 4,73/8, 638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
	Итого:	465	16,02	15,57	65,69	471,1	0,14	0,31	1,59	381,11	3
	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										
0,09	Хлеб ржаной+	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
503 83,1	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
	Суп из овощей+	249	1,872	4,98	10,956	97,488	0,066	0,05	8,847	25,199	0,763
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	Итого:	678	21,486	12,3	68,402	464,382	0,308	1,702	139,907	131,821	6,05
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	250	11,6	12,38	48,79	350,91	0,131	0,23	5,671	337,373	0,949
	Ужин										
264, 1	Печень по-деревенски+	159	33,509	26,99	23,294	471,038	0,676		74,829	46,289	15,085
275 0,1	Компот из консервированных плодов+	199	0,159		30,182	122,455	0,016	0,032	2,388	8,348	0,437
	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
487	Салат «Степной»	58	0,667	4,891	4,108	63,152	0,04		6,042	10,305	0,4
	Итого:	444	36,463	32,134	70,655	720,932	0,776	0,049	83,259	71,382	16,454
	Итого за день:	1 937	85,61	72,424	263,337	2 050,00 4	1,385	2,31	395,428	937,685	28,653
	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: 263,43 руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 290,93 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.