

Ежедневное меню
на 2 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
100,2	Бутерброд с сыром+	11,82/5, 556/32, 223	5,6	7,322	16,178	153,333	0,056	0,067	0,078	120,111	0,756
	Итого:	350	19,39	17,332	71,592	519,983	0,256	0,487	2,728	441,891	3,426
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Обед										
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5									
234,3	Рыба горбуша припущенная+	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
	Сок тыквенный+	170									
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	616	23,538	18,8	42,078	440,661	0,37	0,283	21,342	156,496	3,73
	Полдник										
147,1	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,317	6,083	28,267	182,883	0,107	0,185	0,78	162,53	0,737
	Ужин										
59,1	Икра овощная ++	140	3,5	9,45	16,45	145,25	0,105	0,105	18,9	68,95	1,61
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
125,1	Компот из яблок и слив+	160	0,213	0,107	16,971	64,747	0,011	0,011	28	6,144	0,491
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	400	13,493	15,867	52,006	381,847	0,213	0,173	46,9	93,761	4,181
	Итого за день:	1 641	64,413	58,157	200,692	1 554,374	0,967	1,172	79,25	875,677	12,598
	Итого среднее за 10 дней:		61,628	46,706	195,615	1 431,102	14,95	2,206	95,448	717,787	13,901

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 202,85 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ...

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.