

Ежедневное меню на
30 апреля 2025 г.

№ рецепту ры	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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	127,36	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	10,638/30, 857	4,97	6,54	14,56	106,50	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке	170	5,769	6,698	21,885	130,07	0,068	0,272	2,21	206,641	0,771
	Итого:	360	16,739	17,138	62,245	363,93	0,178	0,482	3	453,541	1,161
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,29	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,29	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	53,03	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	6,10		0,01	6	4	0,32
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	33,27	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,47		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	222,78	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	73,71	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,96	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	559	21,675	14,858	84,818	445,80	0,203	0,232	22,38	108,24	4,815
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	64,04	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	196,80	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	211	8,924	10,77	49,407	260,84	0,075	0,052	0,48	215,026	1,364
	Ужин										
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	170,05	0,225		10,125	40,68	1,252
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	46,89			2,81	2,98	0,17
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,61	2,06	5,26	33,17	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	54,07	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	369	20,162	15,204	42,5	304,18	0,303	0,049	16,395	74,083	3,57
	Итого за день:	1 574	67,53	58	246,32	1 400,04	0,781	0,83	166,005	862,89	12,559
	Итого среднее за 10 дней:		60,765	51,673	215,975	1 400,11	0,778	1,198	135,515	755,761	13,888

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./
Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /