

**Ежедневное меню на  
 28 февраля 2025 г.**

№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,61	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	<b>Итого:</b>	<b>484</b>	<b>23,275</b>	<b>18,04</b>	<b>70,679</b>	<b>535,29</b>	<b>0,41</b>	<b>0,344</b>	<b>4,603</b>	<b>455,495</b>	<b>3,976</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	140	2,856	4,48	19,077	128,10	0,131	0,103	16,949	34,515	0,943
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>668</b>	<b>29,4</b>	<b>14,282</b>	<b>86,825</b>	<b>584,25</b>	<b>0,421</b>	<b>0,323</b>	<b>82,369</b>	<b>174,085</b>	<b>6,714</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	188	5,452	4,7	7,896	96,09	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
0,18	вафли	25	0,286	0,25	7,143	31,00	0,003	0,001		0,893	0,054
	<b>Итого:</b>	<b>213</b>	<b>5,738</b>	<b>4,95</b>	<b>15,039</b>	<b>127,09</b>	<b>0,045</b>	<b>0,025</b>	<b>0,564</b>	<b>234,013</b>	<b>0,242</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>459</b>	<b>9,934</b>	<b>5,168</b>	<b>49,048</b>	<b>279,25</b>	<b>0,178</b>	<b>0,219</b>	<b>226</b>	<b>48,21</b>	<b>8,441</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 924</b>	<b>68,387</b>	<b>42,48</b>	<b>231,391</b>	<b>1 568,56</b>	<b>1,084</b>	<b>0,931</b>	<b>478,536</b>	<b>927,803</b>	<b>21,572</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,15</b>	<b>0,986</b>	<b>1,528</b>	<b>258,219</b>	<b>912,334</b>	<b>17,271</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /