

**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	200	11,4	6,6	52,3	285,87	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,93	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,20	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,64	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>28,25</b>	<b>20,6</b>	<b>101,735</b>	<b>631,64</b>	<b>0,414</b>	<b>0,577</b>	<b>3,52</b>	<b>453,88</b>	<b>3,51</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,99	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>37,99</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	112,21	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,61	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	140	2,856	4,48	19,077	114,01	0,131	0,103	16,949	34,515	0,943
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	68,05	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	77,20	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>519,99</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	85,52	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
270	Горячий бутерброд с сыром	30,363/26,596/5	8,81	13,39	16,34	199,98	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>248</b>	<b>14,262</b>	<b>18,09</b>	<b>24,236</b>	<b>285,50</b>	<b>0,049</b>	<b>0,024</b>	<b>0,704</b>	<b>435,52</b>	<b>0,348</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,53	0,02	0,02	6	13,8	0,36
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	149,92	0,06	0,03		4,86	1,11
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	63,21	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>10,5</b>	<b>5,03</b>	<b>69,602</b>	<b>322,83</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>226</b>	<b>42,56</b>	<b>7,48</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 961</b>	<b>82,452</b>	<b>58,042</b>	<b>292,198</b>	<b>1 797,95</b>	<b>1,084</b>	<b>1,154</b>	<b>477,593</b>	<b>1 122,045</b>	<b>20,252</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,17</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. /