

**Ежедневное меню на  
 16 мая 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	31,30	0,002	0,009			
5,1	каша геркулес	150	6,1	5,1	21,9	132,08	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	чай с медом	170				-2,22					
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	60,51	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>379</b>	<b>11,643</b>	<b>8,266</b>	<b>36,553</b>	<b>221,67</b>	<b>0,172</b>	<b>0,197</b>	<b>0,72</b>	<b>162,93</b>	<b>1,479</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	23,07	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>23,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,226</b>
<b>Обед</b>											
0,2	Чеснок+	2	0,14	0,02	0,6	2,55			0,2	3,6	0,04
70,1	Борщ сибирский	130	1,993	2,167	7,973	50,76	0,035	0,026	4,047	25,775	0,832
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		32,77	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,76			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	61,71	0,072	0,031		14,35	1,599
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,51		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	93,33	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	46,94	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	68,36	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>531</b>	<b>21,539</b>	<b>11,519</b>	<b>60,055</b>	<b>363,19</b>	<b>0,304</b>	<b>0,279</b>	<b>32,237</b>	<b>167,985</b>	<b>4,923</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	109,65	0,045	0,02	1,35	181,5	0,15
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	344,15	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>12,796</b>	<b>30,734</b>	<b>51,374</b>	<b>453,80</b>	<b>0,141</b>	<b>0,116</b>	<b>1,504</b>	<b>317,608</b>	<b>0,974</b>
<b>Ужин</b>											
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	114,55	0,04	0,02		3,89	0,88
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	133,66	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	62,19	0,072	0,031		14,467	1,612
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,1	1	27,97	0,01	0,02	5,67	13,25	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>8,858</b>	<b>7,206</b>	<b>76,376</b>	<b>338,36</b>	<b>0,134</b>	<b>0,143</b>	<b>7,914</b>	<b>83,711</b>	<b>4,146</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 726</b>	<b>55,511</b>	<b>57,874</b>	<b>230,433</b>	<b>1 400,08</b>	<b>0,781</b>	<b>0,738</b>	<b>87,375</b>	<b>764,483</b>	<b>11,748</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,226</b>	<b>50,454</b>	<b>216,347</b>	<b>1 400,11</b>	<b>0,781</b>	<b>1,202</b>	<b>135,024</b>	<b>756,947</b>	<b>13,849</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

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