

Ежедневное меню на
19 мая 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	88,20	0,08	0,15	0,68	121,44	0,4
266,1	Бутерброды с повидлом	10/30,508	1,811	2,858	20,044	90,95	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
36	Какао на молоке	160	5,429	6,304	20,597	126,67	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:	350	11,59	13,272	54,571	305,81	0,18	0,428	2,833	323,853	1,758
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	65,94	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	65,94	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	30	0,33	0,03	1,05	4,75		0,008	4,5	3	0,24
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	56,50	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		21,07	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,56			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,49		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	118,14	0,16	0,086		13,03	3,06
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,63	0,06	27,09		0,1		1,2	0,01
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	87,89	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
139,1	Напиток из св плодов	150	0,1		15,706	48,68			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,08	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	558	28,8	14,83	73,376	428,73	0,345	0,419	23,04	119,45	7,747
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	62,32	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	163,84	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,601	6,647	45,497	226,16	0,099	0,089	0,493	202,843	0,739
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	4,63	0,01	0,02	4	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,153	14,371	9,418	200,04	0,255		11,475	46,104	1,419
123,1	Компот из свежих плодов	170	0,68	0,453	34,005	110,72	0,011	0,011	56,1	5,848	0,805
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	58,06	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	22,793	15,344	58,103	373,44	0,346	0,061	71,575	75,152	4,024
	Итого за день:	1 678	72,235	50,093	252,237	1 400,08	1	1,006	100,941	748,287	14,868
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,17	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

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