

**Ежедневное меню
на 13 марта 2025 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная++	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5/10, 638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	418	14,726	19,912	59,214	478,632	0,172	0,284	1,476	364,826	2,277
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,029	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,029	36,1	33,25	0,095
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	180	1,71	1,98	12,6	77,94	0,072	0,048	6,672	14,508	0,768
	Фрикадельки рыбные	25									
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
140,2	Напиток из груш++	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	736	27,783	22,72	126,678	662,916	0,651	0,25	215,803	120,211	9,737
	Полдник										
281,1	Ряженка+*	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	50	1,333	1,167	33,333	144,667	0,014	0,006		4,167	0,25
	Итого:	250	7,133	6,167	41,733	246,889	0,058	0,031	0,6	252,167	0,45
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,222	0,292	28,102	50,004	2,519
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
132	Кисель из смеси сухофруктов	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	470	14,966	18,782	96,424	622,769	0,3	0,375	30,948	104,902	4,134
	Итого за день:	1 969	65,368	67,771	331,175	2 047,306	1,239	0,968	284,927	875,356	16,694
	Итого среднее за 10 дней:		81,174	73,596	297,963	2 151,116	1,047	2,722	174,473	978,211	

<u>Стоимость рациона</u>	руб.
<u>Стоимость по плану</u>	225 руб.
<u>Средняя стоимость</u>	
за 10 дней:	руб.

: / Яковлева И. Я.

Врач(диетсестра): / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.