


Ежедневное меню на 6 июля 2023 г.

№	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										
	Каша пшённая молочная	203	11,571	6,699	53,085	326,018	0,244	0,213	0,934	202,32	1,685
1	Кофейный напиток+	184	2,3	1,472	20,516	100,372	0,055	0,23	1,058	37,591	0,543
5	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	426	17,576	8,61	96,367	538,349	0,377	0,472	1,992	251,124	3,154
	Завтрак 2ой										
1	Ряженка	192	5,568	4,8	8,064	98,133	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
	Итого:	192	5,568	4,8	8,064	98,133	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
	Обед										
1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
2	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
3	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
9	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638
	Итого:	749	27,994	19,586	70,726	571,668	0,409	0,484	264,604	110,28	9,206
	Уплотненный полдник										
1	Огурцы свежие порциями	91	0,607	0,091	1,668	10,01	0,03	0,015	6,37	15,47	0,455
1	Печень по – строгановски	83	9,846	8,736	5,976	141,93	0,197		21,134	27,411	4,441
4	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,009	0,006		3,26	0,236
5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
1	Соль+	5								18,4	0,145
1	Хлеб пшеничный	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	585	27,828	16,786	136,935	655,75	0,538	0,144	39,504	109,083	7,773
	Итого за день:	1 952	78,966	49,781	312,092	1 863,901	1,366	1,125	306,676	708,567	20,325
	Итого среднее за 10 дней:		77,4	67,433	305,699	2 045,604	1,122	4,883	184,875	880,925	17,667

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 152,76 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.
 Врач(диетестра):  _____
 Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.