

на 4 апреля 2023 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
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
268	Бутерброды с маслом+	30,275/7	3,626	11,174	21,638	201,28	0,074	0,044		13,764	0,918
7	Сыр (порциями)	7	1,624	2,065		25,2		0,002	0,005	61,6	0,07
	Итого:	354	9,877	17,319	44,064	368,861	0,177	0,419	1,773	430,928	1,627
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Обед										
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
112,2	Биточки рыбные+	59	10,817	1,672	6,097	80,928	0,049	0,069	0,737	35,144	0,472
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
130,1	Кисель из яблок+	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	564	24,239	10,446	87,291	554,376	0,234	0,214	21,057	98,904	4,309
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
151,2	Булочки с изюмом+	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:	200	8,9	8,5	39,1	247,55	0,132	0,243	0,888	193,222	1,178
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
107,1	Макаронные изделия отварные+	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
123,2	Компот из свежих плодов груш+	160	0,128		9,683	36,992	0,005	0,009	0,688	12,757	0,784
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
	Итого:	402	18,227	9,48	79,584	348,387	0,25	0,129	4,188	52,612	3,325
	Итого за день:	1 620	61,542	45,745	263,832	1 572,788	0,813	1,012	29,907	793,659	10,839
	Итого среднее за 10 дней:		60,671	50,034	214,21	1 523,515	14,935	0,997	125,342	760,446	14,67

Стоимость рациона

руб.

Стоимость по плану

195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р.Е.

Врач(диетсестра): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И.Р.