

№ п/п  
 № блюда  
 Сортик, весовая часть или  
 вычисленная категория, часть нормы и т.

**Ежедневное меню  
 на 6 июня 2022 г.**

№ блюда нормы	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	151	2,817	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,848	185,879	0,171
0,34	Чай с молоком+	171	1,824	1,824	14,136	80,256	0,011	0,088	0,41	64,125	1,015
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	88,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>8,721</b>	<b>4,913</b>	<b>39,219</b>	<b>230,283</b>	<b>0,11</b>	<b>0,258</b>	<b>1,256</b>	<b>236,904</b>	<b>1,756</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая+	102								4,59	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>177</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>18,84</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, попаними+	31	0,31	0,031	1,085	6,2	0,003	0,006	4,65	3,1	0,233
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
314,1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
	Сок тыквенный+	158									
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,088	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>25,474</b>	<b>18,739</b>	<b>42,863</b>	<b>453,719</b>	<b>0,179</b>	<b>0,224</b>	<b>15,96</b>	<b>92,413</b>	<b>3,941</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	173	4,498	4,613	8,189	89,729	0,046	0,185	0,9	176,898	0,081
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>7,018</b>	<b>8,596</b>	<b>33,299</b>	<b>236,264</b>	<b>0,072</b>	<b>0,203</b>	<b>0,9</b>	<b>186,678</b>	<b>0,789</b>
<b>Ужин</b>											
312,1	Икра баклажанная порционная+	52	0,884	6,916	2,652	76,96	0,016	0,031	3,64	22,36	0,364
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по - русски+	160	18,027	13,525	8,864	229,6	0,24		10,8	43,392	1,335
143,1	Напиток из плодов шиповника+	160	0,533		14,091	54,72	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>22,172</b>	<b>20,937</b>	<b>39,743</b>	<b>434,44</b>	<b>0,339</b>	<b>0,169</b>	<b>190,355</b>	<b>90,139</b>	<b>7,354</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 715</b>	<b>61,685</b>	<b>53,207</b>	<b>162,249</b>	<b>1 385,119</b>	<b>0,714</b>	<b>0,875</b>	<b>212,22</b>	<b>624,973</b>	<b>15,565</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,199</b>	<b>53,415</b>	<b>265,077</b>	<b>1 506,03</b>	<b>0,885</b>	<b>1,09</b>	<b>147,984</b>	<b>777,971</b>	<b>15,083</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 145 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10 191,72 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. И.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Стрельцова А. В.