

Уфимская КШ
(Б.)
Наименование бл

МЕНЮ на 05.11.2024 г.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	150	5,85	2.02	7,42	0,00	26.73	194.05	97,56	46.84	148,6	1,19	38.29	42,28	0,56	0,13	0,15
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2.90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21.05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г.	80/30	9,28	5.15	5,74	0,52	26.97	197.03	208	28.03	163,1	1,18	41.16	47,6	0,77	0,09	0,14
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6.27	5,68	0,00	0,29	77,33	25.74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0
Итого за 'Завтрак'		24,68	16,35	21,97	0,52	68,34	563,49	439,9	101,5	493,6	4,11	221,5	247,15	1,65	0,27	0,81
Обед																
Салат витаминный №21	80	1,18	0.00	3,64	0,00	10.27	74.74	28,83	14.73	24,45	0,73	0	402.55	1,93	0,02	5,07
Суп харчо №250, сб.Онищенко ГГ	250	9,74	7.45	7,80	0,48	23.54	201.06	23,27	34.96	136,6	1,92	8,5	223,17	0,41	0,11	7,75
Филе минтая; тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	150	13,44	12.63	6,34	0,02	8,18	139,81	26.92	30,7	132,5	0,76	5,46	9,23	0,83	0,07	2,87
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0.81	5,71	0,00	26.01	168.65	42,72	34.08	99,84	1,24	25.54	51,7	0,22	0,14	12,45
Компот из свежих яблок №311, сб. 2021	200	0,15	0.00	0,14	0,00	17.85	69.55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	40	2,06	0.00	0,26	0,26	13.48	64.16	6,01	8,62	22,74	0,52	0	0	0,35	0,04	0
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	51.4	0,42	0.00	0,08	0,08	2,63	12,18	2,2	2,96	9,95	0,25	0	0,06	0,09	0,01	0
Итого за 'Обед'		30,65	20,90	23,96	0,83	101,96	730,14	136	129,2	429,9	6,22	39,5	688,7	3,9	0,4	29,73
Полдник																
Блины с повидлом № 257, сб. 2021	120	7,51	3.24	13,14	0,00	49.58	342.06	92,58	17.15	103,5	0,99	53.02	42,59	0,07	0,08	0,43
Молоко кипяченое №299, сб.2021	200	5,74	6.11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25.66	165	0,18	25.28	46,35	0	0,06	1,1
Итого за 'Полдник'		13,26	9,35	19,07	0,00	58,60	453,31	315,1	42,81	268,5	1,18	78,31	88,94	0,07	0,14	1,52
Ужин																
Салат из свежих огурцов № 14сб.2021	60	0,48	0.00	2,70	0,00	2,47	34,54	13.07	7,06	22,51	0,32	0	4,86	1,39	0,01	2,3
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	200	14,81	10.91	16,04	0,00	42.34	372.01	17,42	45.28	197,2	2,28	40.12	452,24	0,65	0,05	0,22
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	42.9	2,22	0.00	0,28	0,28	14.50	68.97	6,46	9,27	24,44	0,56	0	0	0,37	0,04	0
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1.45	1,45	0,00	11.36	62.41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
Итого за 'Ужин'		19,06	12,36	20,47	0,28	70,66	537,93	90,01	67,71	283,3	3,24	46,12	468,1	2,41	0,13	2,78
Итого за день		87,65	58,96	85,47	1,64	299,55	2284,87	981	341,2	1475	14,8	385,4	1492,89	8,03	0,93	34,84

15

(Хурматуллина Р.М.)

2

(Кузьмина О.В.)