


Меню:



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-27.11.2023г завтрак						
54-6к-2020	Каша пшеничная	200/10	8,5	11,5	38,8	292,1
2 - 2007	Хлеб с повидлом	50/30	2,6	4,6	27,4	161,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	25,9	149,2
	Итого за завтрак;	490	15,2	22,1	92,1	602,3
Обед						
54-10з-2020	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	4,6	1,4	10,3	88,0
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	4,62	3,22	12,96	99,02
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	105,0
	Итого за обед;	600	9,82	8,72	66,26	397,82
Вторник-28.11.2023г завтрак						
54-2к-2020	Каша кукурузная	200/10/20	7,2	11,0	46,2	312,2
1 -2007	Хлеб с сгущ.молоком	50/20	0,7	1,45	26,6	310,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за завтрак:	500	8,1	12,45	79,2	648,6
Обед;						
54-13з-2020	Салат свекольный	100	6,8	2,7	7,6	93,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,1	5,7	23,7	158,0
54-4м-2020	Котлета мясная	90	14,1	12,48	17,76	227,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	790	89,2	25,6	107,95	750,2
Среда-29.11.2023г. завтрак;						
192-2007	Биточки манные с сгущ.молоком	200/30	6,3	5,0	8,0	141,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого за завтрак:	530	16,1	19,4	34,4	358,0
Обед;						
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	318,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Итого за обед:	550	36,6	14,8	68,5	539,9
Четверг-30.11.2023г. завтрак;						
174-2007	Каша овсяная с маслом	200/20	6,0	11,2	45,0	305,0
2 - 2007	Хлеб с повидлом	50/30	4,6	4,6	27,4	161,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак:	500	16,7	21,8	85,0	587,1
Обед;						
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-2с-2020	Суп свекольник	250/10	3,74	5,34	11,38	96,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	105,0
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	760	71,86	15,42	77,51	504,1
Пятница-01.12.2023г. завтрак;						
54-13к-2020	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/20/20	8,8	10,9	40,2	303,5
1 -2007	Хлеб с маслом	50/30	4,6	8,8	29,3	179,6
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	200/10	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак:	530	17,5	25,7	82,1	604,2
Обед;						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	7,1	6,0	91,8
54-41г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
330-2007	Курица тушеная	90	13,3	17,1	3,4	221,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед:	590	23,7	34,8	95,9	774,0

Меню составил завхоз  /Вялова С.Б.