

Меню:



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Жиры | Белки | Углеводы | Калорийность |
|--|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал |
| Понедельник-04.12.2023г завтрак | | | | | | |
| 81-2007 | Каша манная с маслом | 200/10 | 11,3 | 6,1 | 33,5 | 260,0 |
| 2 - 2007 | Хлеб с маслом | 50/30 | 4,6 | 8,8 | 29,3 | 179,6 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6,0 | 25,9 | 121,1 |
| | Итого за завтрак; | 490 | 20,0 | 20,9 | 95,4 | 560,7 |
| Обед | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с кукурузой | 100 | 5,52 | 5,36 | 7,94 | 123,9 |
| 54-2с-2020 | Суп гороховый с сухариками | 260 | 5,35 | 5,0 | 23,85 | 213,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 0,6 | 4,1 | 21,0 | 105,8 |
| Пром | Сок в ассортименте | 200 | 0,0 | 0,08 | 26,3 | 105,8 |
| пром | Фрукт | 150 | 62,0 | 0,62 | 15,19 | 73,0 |
| | Итого за обед: | 760 | 68,12 | 15,16 | 94,28 | 621,5 |
| Вторник-05.12.2023г завтрак | | | | | | |
| 174-2007 | Каша рисовая с маслом | 150/10 | 8,8 | 3,8 | 41,0 | 258,0 |
| | Хлеб с повидлом | 50/30 | 2,6 | 4,6 | 27,4 | 161,0 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром | 210 | 0,02 | 0,07 | 15,0 | 60,0 |
| пром | Йогурт | 100 | 5,7 | 8,4 | 13,8 | 95,9 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 8,1 | 12,45 | 79,2 | 648,6 |
| Обед; | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с кукурузой | 100 | 5,52 | 5,36 | 7,94 | 123,9 |
| 54-1г-2020 | Макаронные отварные | 150 | 4,8 | 5,4 | 28,8 | 180,0 |
| 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 | 20,02 | 31,96 | 83,84 | 723,9 |
| Среда-06.12.2023г. завтрак; | | | | | | |
| 192-2007 | Биточки пшеничные с сгущ.молоком | 200/30 | 6,3 | 5,0 | 8,0 | 141,0 |
| 54-7гн-2020 | Чай черный с сахаром | 210 | 0,02 | 0,07 | 15,0 | 60,0 |
| Пром | Йогурт | 100 | 5,7 | 8,4 | 13,8 | 95,9 |
| | Итого за завтрак: | 530 | 12,02 | 13,47 | 36,8 | 296,9 |
| Обед; | | | | | | |
| 54-10з-2020 | Салат овощной | 100 | 8,6 | 2,8 | 6,4 | 89,0 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 5,1 | 7,1 | 23,7 | 158,0 |
| 54-8г-2020 | Бигус | 150 | 3,6 | 4,9 | 15,8 | 121,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 0,6 | 4,1 | 21,0 | 105,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,02 | 0,07 | 15 | 60,0 |
| | Итого за обед: | 710 | 12,82 | 17,57 | 81,9 | 534,6 |
| Четверг-07.12.2023г. завтрак; | | | | | | |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/30 | 3,82 | 3,4 | 16,56 | 114,2 |
| | Хлеб с сгущ.молоком | 50/20 | 0,7 | 1,45 | 26,6 | 310,0 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 8,6 | 10,85 | 55,76 | 545,3 |
| Обед; | | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат свекольный | 100 | 6,8 | 2,7 | 7,6 | 93,0 |
| 54-1с-2020 | Щи по Уральски | 250 | 4,92 | 1,6 | 11,5 | 96,75 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 0,6 | 4,1 | 21,0 | 105,8 |
| Пром | Сок в ассортименте | 200 | 0,0 | 0,06 | 26,3 | 105,8 |
| Пром | Фрукт | 150 | 62,0 | 0,62 | 15,19 | 73,0 |
| | Итого за обед: | 750 | 69,4 | 9,1 | 81,59 | 474,35 |
| Пятница-08.12.2023г. завтрак; | | | | | | |
| 54-13к-2020 | Каша пшеничная с маслом и сахаром | 200/20/20 | 8,8 | 10,9 | 40,2 | 303,5 |
| | Хлеб с повидлом | 50/30 | 2,6 | 4,6 | 27,4 | 161,0 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,02 | 0,07 | 15 | 60,0 |
| | Итого за завтрак: | 450 | 11,42 | 15,57 | 82,6 | 524,5 |
| Обед; | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,0 | 7,1 | 6,0 | 91,8 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по домашнему с говядиной | 250 | 20,7 | 15,7 | 20,5 | 304,7 |
| 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: | 600 | 22,9 | 26,9 | 70,2 | 595,5 |

Меню составил завхоз *Мисф* /Вялова С.Б.