


Меню:



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-25.12.2023г завтрак						
174-2007	Каша овсяная с маслом	200/20	6,0	11,2	45,0	305,0
2 - 2007	Хлеб с повидлом	50/30	2,6	4,6	27,4	161,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром	Фрукт	150	62	0,62	15,19	73
	Итого за завтрак;	580	74,7	22,42	100,19	660,1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из капусты с зеленым горошком	100	4,6	1,4	9,8	86,0
54-2с-2020	Суп гороховый с сухариками	260	5,35	5,0	23,85	213,0
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	0,62	15,19	73
	Итого за обед:	760	67,2	11,2	96,14	583,6
Вторник-26.12.2023г завтрак						
54-6к-2020	Каша пшеничная	200/10	8,5	11,5	38,8	292,1
	Хлеб с маслом	50/30	4,6	8,8	29,3	179,6
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
	Итого за завтрак:	500	13,12	20,37	83,1	531,7
	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
Среда-27.12.2023г. завтрак;						
192-2007	Биточки манные с сгущ.молоком	200/30	6,3	5,0	8,0	141,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром и лимоном	210	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого за завтрак:	540	16,1	19,4	34,4	358,0
	Обед;					
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	4,8	5,4	28,8	180,0
	Гуляш из отварной говядины	100	25,5	2,6	6,1	253,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15	60,0
	Итого за обед:	610	34,72	14,97	77,3	688,1
Четверг-28.12.2023г. завтрак;						
174-2007	Каша рисовая с маслом	150/10	8,8	3,8	41,0	258,0
	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	25,9	149,2
	Итого за завтрак:	430	13,6	11,25	93,5	717,2
	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	68,12	15,42	77,51	504,0

Меню составил завхоз  /Вялова С.Б.