

Меню:



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
<b>Понедельник-18.12.2023г завтрак</b>						
81-2007	Каша манная с маслом	200/10	11,3	6,1	33,5	260,0
	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	121,1
	<b>Итого за завтрак;</b>	<b>490</b>	<b>16,1</b>	<b>13,55</b>	<b>95,4</b>	<b>691,1</b>
<b>Обед</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-5с-2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	4,35	5,0	26,85	215,8
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>68,12</b>	<b>15,16</b>	<b>97,28</b>	<b>624,3</b>
<b>Вторник-19.12.2023г завтрак</b>						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200/30	3,82	3,4	16,56	114,2
2 - 2007	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>8,44</b>	<b>12,27</b>	<b>60,86</b>	<b>353,8</b>
<b>Обед;</b>						
54-13з-2020	Салат свекольный	100	6,8	2,7	7,6	93,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,1	7,1	23,7	158,0
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
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>83,3</b>	<b>30,22</b>	<b>93,59</b>	<b>744</b>
<b>Среда-20.12.2023г. завтрак;</b>						
192-2007	Биточки рисовые 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>12,02</b>	<b>13,47</b>	<b>36,8</b>	<b>296,9</b>
<b>Обед;</b>						
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-41г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
	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
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,02	0,07	15	60,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>34,72</b>	<b>16,07</b>	<b>91,3</b>	<b>770,3</b>
<b>Четверг-21.12.2023г. завтрак;</b>						
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	210	0,02	0,07	15	60,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>11,42</b>	<b>15,57</b>	<b>82,6</b>	<b>524,5</b>
<b>Обед;</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	7,1	6,0	91,8
54-2с-2020	Суп свекольник со сметаной	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	0,06	26,3	105,8
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>22,9</b>	<b>17,24</b>	<b>79,87</b>	<b>472,7</b>
<b>Пятница-22.12.2023г. завтрак;</b>						
54-2к-2020	Каша кукурузная	200/30	7,2	11,0	46,2	312,2
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>15,9</b>	<b>25,8</b>	<b>101,4</b>	<b>641</b>
<b>Обед;</b>						
54-11з-2020	Салат овощной с зеленым горошком	100	5,52	5,36	7,94	123,9
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
54-7хн-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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>68,72</b>	<b>17,98</b>	<b>101,53</b>	<b>714,6</b>

Меню составил завхоз Жукова /Вялова С.Б.