

Меню:



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Вторник-09.01.2024г. завтрак						
54-2к-2020	Каша кукурузная	200/10/20	7,2	11,0	46,2	312,2
1 -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
	Итого за завтрак:	520	11,82	19,87	90,5	551,8
Обед;						
54-11з-2020	Салат овощной с зеленым горошком	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250/10	3,74	5,34	11,38	96,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	770	71,88	15,49	70,51	459,0
Среда-10.01.2024г. завтрак:						
54-13к-2020	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/20/20	8,8	10,9	40,2	303,5
	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:	510	13,6	18,35	79,4	734,6
Обед;						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	7,1	6,0	91,8
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
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,08	26,3	105,8
	Итого за обед:	550	28,8	19,18	88,0	622,1
Четверг-11.01.2024г. завтрак:						
174-2007	Каша рисовая с маслом	150/10	8,8	3,8	41,0	258,0
2 - 2007	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:	550	17,12	16,87	97,2	574,9
Обед;						
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-2с-2020	Суп свекольный со сметаной	250/10	3,74	5,34	11,38	96,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	770	71,88	15,49	70,51	459,0
Пятница-12.01.2024г. завтрак:						
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
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за завтрак:	660	74,52	18,82	73,65	487,9
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
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,08	26,3	105,8
	Итого за обед:	640	26,6	25,06	96,36	689,8

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