

Меню:



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-15.01.2024г завтрак						
81-2007	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
	Итого за завтрак;	500	12,7	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 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	0,08	26,3	105,8
пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	760	73,47	15,16	94,28	621,5
Вторник-16.01.2024г завтрак						
54-6к-2020	Каша пшеничная	200/10	8,5	11,5	38,8	292,1
	Хлеб с сгущ.молоком	50/20	0,7	1,45	26,6	310,0
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:	490	9,22	13,02	80,4	662,1
Обед;						
54-10з-2020	Салат овощной с кукурузой	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-1г-2020	Макароны 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
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед:	600	40,1	14,9	85,0	721,3
Среда-17.01.2024г. 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	210	6,0	4,1	12,6	121,1
Пром	Йогурт	100	5,7	1,9	16,6	140,0
	Итого за завтрак:	530	19,8	11,0	31,2	402,1
Обед;						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	0,8	1,4	19,0
54-41г-2020	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
330-2007	Курица тушеная с овощами	80	13,3	17,1	3,4	221,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	6,0	4,1	12,6	121,1
	Итого за обед:	520	31,4	28,8	71,7	681,2
Четверг-18.01.2024г. завтрак;						
54-1о-2020	Омлет натуральный	210	16,8	25,8	4,2	316,1
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
	Итого за завтрак:	490	25,5	40,6	46,1	616,8
Обед;						
54-13з-2020	Салат овощной	100	6,8	2,7	7,6	101,9
54-1с-2020	Щи по Уральски	250	4,92	1,6	11,5	128,75
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:	750	74,32	9,1	81,59	515,25
Пятница-19.01.2024г. завтрак;						
81-2007	Каша манная с маслом	200/10	11,3	6,1	33,5	260,0
	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
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого за завтрак:	600	19,62	19,17	89,7	576,9
Обед;						
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,1	5,7	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
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед:	700	18,5	17,5	89,6	567,8

Меню составил завхоз  /Вялова С.Б.