



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-12.02.2024г 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
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	25,9	149,2
	Итого за завтрак;	520	15,5	21,5	80,2	585,6
	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
Вторник-13.02.2024г завтрак						
54-6к-2020	Каша пшеничная	200/10	8,5	11,5	38,8	292,1
2 - 2007	Хлеб с маслом	50/30	4,6	8,8	29,3	179,6
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	210	0,02	0,07	15	60,0
	Итого за завтрак:	500	13,12	20,37	83,1	531,7
	Обед;					
54-10з-2020	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	4,6	1,4	10,3	88,0
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
пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	750	88,5	21,82	89,69	664,7
Среда-14.02.2024г. завтрак;						
192-2007	Биточки рисовые с сгущ.молоком	200/30	6,3	5,0	8,0	141,0
54-7гн-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	Макароны отварные	150	4,8	5,4	28,8	180,0
330-2007	Курица тушеная	100	13,3	17,1	3,4	221,0
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	27,32	29,47	74,6	655,8
Четверг-15.02.2024г. 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	12,6	121,1
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого за завтрак:	530	19,3	19,65	94,0	785,0
	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	0,08	26,3	105,8
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	760	71,86	15,5	81,81	504,8
Пятница-16.02.2024г. 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 из капусты с зеленым горошком	100	4,6	1,4	9,8	86,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,1	5,7	23,7	158,0
54-8м-2020	Тефтели из говядины	90	8,4	9,6	16,87	212,9
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
	Итого за обед:	790	81,3	21,42	109,26	728,9