



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-11.03.2024г завтрак						
54-2к-2020	Каша кукурузная	210	11,0	7,7	52,2	338,1
	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;	490	14,4	21,6	92,2	620,2
Обед						
54-10з-2020	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	4,6	1,4	10,3	88,0
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
	Итого за обед:	600	10,12	7,18	69,1	428,35
Вторник-12.03.2024г завтрак						
54-6к-2020	Каша пшенная	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 овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
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-13.03.2024г. 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;						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	7,1	1,0	6,0	91,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	5,0	35,0	207,7
	Гуляш из отварной говядины	80	11,2	13,8	3,3	169,6
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:	570	24,32	23,97	80,3	634,9
Четверг-14.03.2024г. завтрак;						
174-2007	Суп молочный с рисовой крупой	210/10	27,5	23,5	90,3	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:	590	38,0	39,35	143,3	785,0
Обед;						
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	5,52	5,36	7,94	123,9
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250/10	26,7	8,7	51,9	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	94,82	18,86	122,33	504,8
Пятница-15.03.2024г. 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
54-41г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-4м-2020	Котлета мясная	90	14,1	11,9	6,3	188,0
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
	Итого за обед:	740	90,1	24,52	117,79	808,2