

Меню:



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
<b>Понедельник-04.09.2023г завтрак</b>						
54-2к-2020	Каша кукурузная	200/10	7,2	11,0	46,2	312,2
2 - 2007	Хлеб с повидлом	30/20	2,6	4,6	27,4	161
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	<b>Итого за завтрак;</b>	<b>460</b>	<b>13,8</b>	<b>21,6</b>	<b>86,2</b>	<b>594,3</b>
	<b>Обед</b>					
39-2007	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	6,0	10,8	103,0
54-2с-2020	Суп свекольник	200	1,74	5,34	10,38	96,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>5,54</b>	<b>11,64</b>	<b>54,68</b>	<b>347,2</b>
<b>Вторник-05.09.2023г завтрак</b>						
174-2007	Каша рисовая с маслом	160	6,0	11,2	45,0	305,0
1 -2007	Хлеб с маслом	30/10	4,1	8,8	21,1	106,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>20,0</b>	<b>72,5</b>	<b>437,4</b>
	<b>Обед;</b>					
54-13з-2020	Салат свекольный	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
54-4м-2020	Котлета мясная	75	14,1	11,9	6,3	188,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>515</b>	<b>22,8</b>	<b>20,3</b>	<b>80,1</b>	<b>592,5</b>
<b>Среда-06.09.2023г. завтрак;</b>						
192-2007	Биточки манные с сгущ.молоком	100/30	6,3	5,0	2,0	141,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>10,4</b>	<b>11,0</b>	<b>14,6</b>	<b>262,1</b>
	<b>Обед;</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	0,8	1,4	19,0
54-1г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м-2020	Гуляш из курицы	80	13,8	11,9	6,3	188,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>26,1</b>	<b>81,5</b>	<b>68,4</b>	<b>553,5</b>
<b>Четверг-07.09.2023г. завтрак;</b>						
54-13к-2020	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200	8,8	10,9	40,2	293,5
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>11,3</b>	<b>11,2</b>	<b>58,1</b>	<b>377,8</b>
	<b>Обед;</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	60	0,52	5,36	3,94	66,13
54-6с-2020	Суп картофельный с горохом	200	4,62	3,22	12,96	99,02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>	<b>7,44</b>	<b>8,88</b>	<b>50,4</b>	<b>313,05</b>
<b>Пятница-08.09.2023г. завтрак;</b>						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
1 -2007	Хлеб с маслом	30/10	4,1	8,8	21,1	106,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>13,5</b>	<b>20,3</b>	<b>52,1</b>	<b>317,5</b>
	<b>Обед;</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	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	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>31,1</b>	<b>15,3</b>	<b>74,9</b>	<b>561,6</b>

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