

Меню:



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
<b>Понедельник-11.09.2023г завтрак</b>						
181-2007	Каша манная	200/10/10	6,1	11,3	43,4	300,0
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>460</b>	<b>10,4</b>	<b>20,1</b>	<b>50,8</b>	<b>432,4</b>
	<b>Обед</b>					
39-2007	Салат овощной	100	1,5	6,0	10,8	103,0
54-6с-2020	Суп куриный с вермишелью	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>530</b>	<b>8,42</b>	<b>9,52</b>	<b>57,26</b>	<b>349,92</b>
<b>Вторник-12.09.2023г завтрак</b>						
174-2007	Каша овсяная с маслом и с сахаром	160	6,0	11,2	45,0	305,0
2 - 2007	Хлеб с повидлом	30/20	2,6	4,6	27,4	161,0
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>8,8</b>	<b>15,8</b>	<b>78,8</b>	<b>492,4</b>
	<b>Обед;</b>					
54-13з-2020	Салат свекольный	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,1	5,7	23,7	158,0
54-8г-2020	Бигус	150	3,6	4,9	15,8	121,8
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>790</b>	<b>10,4</b>	<b>13,6</b>	<b>78,3</b>	<b>476,6</b>
<b>Среда-13.09.2023г. завтрак;</b>						
192-2007	Биточки пшеничные 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	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
330-2007	Курица тушеная	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	0,2	0,0	6,4	26,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>22,4</b>	<b>23,6</b>	<b>57,7</b>	<b>532,0</b>
<b>Четверг-14.09.2023г. завтрак;</b>						
54-2к-2020	Каша кукурузная	200/10	7,2	11,0	46,2	312,2
1 -2007	Хлеб с сгущ.молоком	30/20	0,7	1,45	26,6	310,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>7,11</b>	<b>12,45</b>	<b>79,2</b>	<b>648,6</b>
	<b>Обед;</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	60	0,52	5,36	3,94	66,13
54-2с-2020	Борщ со сметаной	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>490</b>	<b>4,56</b>	<b>11,00</b>	<b>47,82</b>	<b>310,33</b>
<b>Пятница-15.09.2023г. завтрак;</b>						
54-13к-2020	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200	8,8	10,9	40,2	293,5
2 - 2007	Хлеб с повидлом	30/20	2,6	4,6	27,4	161
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>15,5</b>	<b>21,5</b>	<b>80,2</b>	<b>575,6</b>
	<b>Обед;</b>					
54-16з-2020	Салат овощной	80	1,0	7,1	6,0	91,8
54-51г-2020	Перловка отварная	150	5,9	7,9	44,8	273,7
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>535</b>	<b>23,9</b>	<b>27,2</b>	<b>91,3</b>	<b>704,6</b>

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