

Меню:



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
Понедельник-02.09.2024г завтрак						
81-2007	Каша манная с маслом	200/10	6,1	11,3	43,4	300,0
	Хлеб с повидлом	30/20	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;	460	12,8	21,9	83,4	582,1
Обед						
54-10з-2020	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	6,0	10,8	103,0
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
	Итого за обед:	600	5,54	11,64	54,68	347,2
Вторник-03.09.2024г завтрак						
190-2007	Пудинг манный с сгущ.молоком	130	4,2	6,3	45,8	257,0
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:	440	9,92	14,77	74,6	412,9
Обед;						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	0,8	1,4	19,0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м-2020	Гуляш из отварной говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед:	520	26,5	18,8	81,7	601,9
Среда-04.09.2024г. завтрак;						
192-2007	Биточки рисовые с сгущ.молоком	130	6,3	5,0	2,0	141,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого за завтрак:	430	12,2	13,4	22,2	263,3
Обед;						
54-10з-2020	Салат овощной	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
	Итого за обед:	520	22,4	23,6	57,7	532,0
Четверг-05.09.2024г. завтрак;						
54-13к-2020	Каша пшеничная с маслом	200	8,8	10,9	40,2	293,5
	Хлеб с сгущ.молоком	50/10	0,7	1,45	26,6	310,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак:	460	13,6	18,35	79,4	724,6
Обед;						
54-11с-2020	Салат из моркови с кукурузой	60	0,52	5,36	3,94	106,13
54-2с-2020	Суп свекольник	200	1,74	5,34	10,38	121,3
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
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	640	66,56	11,62	63,01	448,33
Пятница-06.09.2024г. завтрак;						
54-19к-2020	Суп молочный с вермишелью	200	5,3	5,5	18,4	144,4
	Хлеб с повидлом	50	2,6	4,6	27,4	161,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого за завтрак:	550	13,8	18,5	66,0	427,7
Обед;						
54-10з-2020	Салат из свежей капусты	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

Меню составил завхоз  Вялова С.Б.