



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
	Понедельник-09.09.2024г завтрак					
81-2007	Каша овсяная с маслом	200	8,3	13,0	37,1	297,8
	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
Пром	Фрукт	150	0,3	1,1	20,2	89,0
	Итого за завтрак;	610	13,4	21,55	96,5	817,9
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	0,8	1,4	199,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	4,62	3,22	12,96	319,02
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
	Итого за обед:	540	8,52	4,32	47,86	666,72
	Вторник-10.09.2024г завтрак					
174-2007	Каша рисовая с маслом	160	6,0	11,2	45,0	305,0
	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
Пром	Фрукт	150	0,3	0,3	6,7	30,3
	Итого за завтрак:	550	10,6	20,3	79,2	467,7
	Обед;					
54-13з-2020	Салат свекольный	60	0,8	2,7	4,6	93,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	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
	Итого за обед:	590	10,4	13,6	78,3	523,9
	Среда-11.09.2024г. завтрак;					
192-2007	Биточки пшеничные с сгущ.молоком	130	6,3	5,0	2,0	241,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	66,4
Пром	Йогурт	100	5,7	8,4	13,8	95,9
	Итого за завтрак:	430	12,2	13,4	22,2	403,3
	Обед;					
54-10з-2020	Салат овощной	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
54-2гн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	22,7	93,2
	Итого за обед:	510	31,1	15,3	74,9	561,6
	Четверг-12.09.2024г. завтрак;					
54-2к-2020	Каша кукурузная с маслом и сахаром	210	7,2	11,0	56,2	312,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак:	440	13,6	17,3	80,3	491,2
	Обед;					
54-11с-2020	Салат из моркови с кукурузой	60	0,52	5,36	3,94	123,9
54-1с-2020	Щи по Уральски	200	1,7	5,32	5,78	218,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	11,5	105,8
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	26,3	105,8
Пром	Фрукт	150	62,0	0,62	15,19	73,0
	Итого за обед:	640	66,82	11,6	62,71	627,4
	Пятница-13.09.2024г. завтрак;					
54-16к-2020	Каша Дружба	200	5,1	10,9	25	216,6
	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	Апельсин	150	0,12	0,94	9,35	189,0
	Итого за завтрак:	600	8,02	16,44	68,15	593,0
	Обед;					
54-10з-2020	Салат овощной	100	8,6	2,8	6,4	89,0
54-61г-2020	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	5,2	38,1	213,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	15,1	13,1	8,1	211,1
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
	Итого за обед:	700	28,5	25,2	96,3	712,3