

Меню

Завтрак 100руб

на период: с 14-18 декабря 2020г

| Блюдо | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | ЭЦ, ккал | Рецепту ра | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
|--|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из курицы | 60/50 | 17,2 | 3,2 | 15,2 | 158,7 | сб, ГолПо | 0,2 | 5,6 | 1,6 | 26,9 | 44,0 | 21,1 | 0,6 | |
| Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза) | 120/20/20 | 5,5 | 3,5 | 30,2 | 174,4 | сб, ГолПо | 0,2 | 0,8 | 16,8 | 1,1 | 30,9 | 120,4 | 46,4 | 1,9 |
| Хлеб витаминизированный | 50 | 5,3 | 0,7 | 33,5 | 161,5 | сб, ГолПо | 0,1 | | 0,7 | | 31,9 | 45,1 | 17,0 | 1,9 |
| Сок "Тема" | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| Мандарины | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49,0 | | 0,1 | 53,2 | | | 49,0 | 23,8 | 15,4 | 0,1 |
| Итого: | | 29,1 | 7,7 | 89,4 | 543,6 | | 0,4 | 59,5 | 16,8 | 3,4 | 138,8 | 233,3 | 99,9 | 4,6 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 140 | 14,5 | 16,9 | 2,7 | 221,2 | сб, ГолПо | 0,1 | 0,5 | 290,5 | 0,6 | 107,0 | 239,1 | 18,2 | 2,7 |
| Зел.горошек | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10,1 | | | 2,5 | 0,1 | 0,1 | 5,0 | 15,5 | 5,3 | 0,2 |
| Гамбургер с колбасой и сыром | 50/25/25 | 13,8 | 16,4 | 29,2 | 319,0 | сб, ГолПо | 0,1 | 0,2 | 3,0 | 2,1 | 266,4 | 227,7 | 25,5 | 1,1 |
| Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,9 | 25,1 | 150,7 | сб, ГолПо | | 1,3 | 20,0 | | 125,7 | 116,2 | 31,0 | 1,0 |
| Кекс "Маффины" | 56гр | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 32,9 | 37,2 | 58,6 | 701,0 | | 0,3 | 4,5 | 313,5 | 2,7 | 504,0 | 598,5 | 79,9 | 5,0 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Бифштекс с помидором, сыром | 65/40 | 16,9 | 30,0 | 1,9 | 345,3 | сб, ГолПо | 0,1 | 10,1 | 10,2 | 2,9 | 97,8 | 225,0 | 31,9 | 2,8 |
| Картоф. пюре с кап. тушеной | 150/50 | 4,6 | 6,8 | 29,0 | 195,9 | | 0,2 | 53,4 | 25,5 | 0,9 | 74,8 | 120,9 | 44,9 | 1,7 |
| Хлеб витаминизированный | 25 | 2,7 | 0,4 | 16,8 | 80,8 | сб, ГолПо | 0,1 | | | 0,4 | 16,0 | 22,5 | 8,5 | 1,0 |
| Компот из изюма с вит. С | 200 | 0,6 | 0,2 | 36,1 | 148,1 | сб, ГолПо | | | | 0,2 | 26,1 | 41,3 | 13,4 | 1,0 |
| Яблоко | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | | 0,1 | 18,0 | | | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 4,0 |
| Итого: | | 25,4 | 38,1 | 101,4 | 850,0 | | 0,4 | 81,4 | 35,7 | 4,3 | 243,4 | 429,5 | 115,0 | 10,4 |

Суббота
 Суп картоф. с макарон. изделиями с
 вар. колбасой

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|-----|------------|--------------|--------------|-------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
| 250/15 | 5,2 | 6,8 | 20,9 | 166,0 | сб.2005 | 217 | 0,2 | 16,5 | 1,8 | 1,3 | 20,9 | 97,6 | 30,8 | 1,4 | |
| Рыба запеченная (минтай) | 50 | 9,5 | 3,9 | 2,3 | 82,4 | сб.2006 | 506 | 0,1 | 0,3 | 5,7 | 1,7 | 26,0 | 141,0 | 32,2 | 0,5 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,7 | 4,0 | 19,1 | 472 | сб.1996 | 472 | 0,1 | 21,2 | 20,4 | 36,2 | 79,0 | 26,9 | 1,0 | |
| Хлеб витаминизированный | 25 | 2,7 | 0,4 | 16,8 | 80,8 | сб.ГорП о "Урал" | 868 | 0,1 | | 0,4 | 16,0 | 22,5 | 8,5 | 1,0 | |
| Компот из сухофруктов с вит.С | 200г | 1,1 | | 44,0 | 180,2 | сб.2010 | | 0,1 | 2,0 | 2,8 | 80,6 | 73,0 | 52,5 | 1,7 | |
| Итого: | | <u>21,1</u> | <u>15,1</u> | <u>102,9</u> | <u>632,3</u> | | | <u>0,5</u> | <u>40,0</u> | <u>27,9</u> | <u>6,2</u> | <u>179,6</u> | <u>413,2</u> | <u>150,9</u> | <u>5,5</u> |
| ВСЕГО: | | <u>133,9</u> | <u>137,3</u> | <u>593,9</u> | <u>4 147,4</u> | | | <u>2,5</u> | <u>282,2</u> | <u>303,4</u> | <u>38,1</u> | <u>1 003,0</u> | <u>2 306,3</u> | <u>765,9</u> | <u>38,4</u> |

Напиток из шиповника 200 0,5 16,0 628
 Итого: 30,4 25,1 127,2 856,9 100,0 0,4 8,8 5,8 3,9 0,7

Среда
Обед

Борщ из св.капусты со сметаной 250/5 1,8 6,2 12,2 111,6 с6.1981 176 0,1 18,6 0,1 2,3 44,7 52,3 23,6 1,1
 Бигочки "Цып-цып" 80 14,7 20,4 6,1 266,2 с6.ГорП 13 0,1 2,6 34,5 3,4 32,3 151,0 17,0 1,7
 Соус красный основной 10 0,1 0,2 0,7 5,2 с6.1982 824 0,3 0,1 0,6 5,3 1,0
 Каша пшеничная рассыпчатая 100 4,8 3,3 26,6 405 0,2 12,0 0,1 15,2 94,9 33,4 1,1
 Хлеб витаминизированный 25 2,7 0,4 16,8 80,8 с6.ГорП 0,1 0,4 16,0 22,5 8,5 1,0
 Чай с сахаром 200 0,1 10,0 40,6 с6.ГорП 2,8 4,1 2,2 0,4
 вода, сахар, чай заварка

Итого: 24,2 30,4 72,4 659,6 0,3 21,6 46,5 6,3 111,5 330,2 85,8 5,3

Четверг
Обед

Суп из овощей со сметаной 250/10 2,1 7,3 11,4 217 0,1 21,3 0,1 2,3 38,1 58,9 22,8 0,9
 Пирог закрытый с картофелем 190 7,8 10,8 56,9 356,1 0,2 21,6 41,8 1,5 30,5 114,3 33,6 1,7
 Хлеб витаминизированный 25 2,7 0,4 16,8 80,8 с6.ГорП 0,1 2,7 41,6 16,0 22,5 8,5 1,0
 Молоко 200 6,0 6,7 9,8 123,1 с6.ГорП о "Урал" 0,1 2,7 41,6 249,6 187,2 29,1 0,2
 Итого: 18,6 25,1 94,9 679,6 0,4 45,6 83,5 4,2 334,2 382,8 94,1 3,7

Пятница

Обед
 Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/5 2,3 6,3 18,3 139,4 с6.1996 129 0,1 16,8 0,1 2,3 29,0 76,6 30,5 1,0
 Рулет мясной с яйцом 75 9,4 13,3 4,9 177,0 469 0,1 58,4 1,0 20,0 115,3 12,8 1,8
 Макароны отварные 100 4,2 2,9 23,3 136,4 с6.1996 0,1 14,0 0,6 15,6 41,7 15,7 0,9
 Хлеб витаминизированный 25 2,7 0,4 16,8 80,8 с6.ГорП 0,1 2,4 0,4 16,0 22,5 8,5 1,0
 Чай с сахаром, лимоном 200/6 0,2 10,2 41,6 с6.1981 5,2 5,4 2,9 0,5

Итого: 18,7 23,0 73,3 575,2 0,3 19,2 72,4 4,3 85,6 261,5 70,5 5,2





