



Меню завтрак 57 руб

на период: с 25-30 января 2021г

Блюдо	Выход	Белки,	Жиры,	Углев,	ЭЦ,	Рецептура	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		г	г	г	ккал									

Понедельник

Завтрак

Салат из свежей капусты с морковью,	30	0,6	4,0	5,1	59,0	сб.1983		13,7		1,8	17,3	11,4	6,1	0,2
Котлета из кур. грудки с сыром	70	12,8	17,4	2,3	216,6		0,1	2,1	39,9	2,3	113,2	158,0	17,7	1,1
Макароны отварные	100	4,2	2,9	23,3	136,4	469 сб.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	сб.ГорПо "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4
Йогурт "Данон"	1	4,2	3,2	13,3	98,7						2,6			
Итого:		24,5	27,9	70,7	632,1		0,2	15,8	53,9	5,1	167,5	237,8	50,1	3,6

Вторник

Завтрак

Каша "Янтарная" с маслом	180/5	5,4	6,5	30,9	203,8		0,1	3,7	33,6	0,1	96,6	129,1	34,6	1,5
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/5	6,6	7,9	16,8	165,1		0,1	0,1	20,3	0,4	167,2	114,0	16,8	1,1
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	132,9	1024 сб.1981		0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6			0,1			48,2		8,0	0,5
Итого:		18,0	27,1	103,0	727,4		0,2	4,5	63,9	0,6	372,6	288,1	66,3	3,1

Среда

Завтрак

Тефтели с соусом	60/30	6,9	13,7	10,9	194,8	423 сб.1996	0,2	1,0		1,8	8,2	99,4	21,7	0,8
Картофельное пюре	130	2,9	4,3	20,7	133,1	472 сб.1996	0,1	23,0	22,1		39,2	85,6	29,1	1,1
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	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	868 сб.2010	0,1	62,9		2,8	80,6	73,0	52,5	1,7
Слойка с ветчиной, сыром	50гр													
Итого:		13,6	18,4	92,2	588,9		0,4	86,9	22,1	4,9	144,0	280,5	111,8	4,5

Четверг

Завтрак

Салат из свежих помидор с растит. маслом	30/5	0,3	5,0	1,1	50,8	29 сб.1987 шк.пит		7,5		0,2	7,9	8,7	6,2	0,3
Биточки рыбные (минтай)	80	9,7	6,0	10,0	132,8	сб.Скв.пит				2,6	27,2	17,2	6,1	0,7
Рис цветной	135	3,3	18,2	28,4	290,9	сб.Скв.пит	0,2	2,7		0,6	34,2	171,8	65,1	1,5
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	сб.1986		3,2			3,9	1,8	1,0	0,1
Конфета Минис	1шт													
Итого:		16,2	29,6	81,7	657,8		0,3	13,4		3,8	89,1	222,0	87,0	3,6

Питание

Завтрак

Запеканка творожная	140	22,8	12,9	22,9	299,0	
Молоко сгущеное	10	0,6	0,9	5,4	31,6	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.1 оп.10 "Vnan"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Печенье "Ромашка"	1шт(15гр)					
Итого:		26,2	14,1	55,2	452,5	

Суббота

Завтрак

Салат из моркови с сахаром	30/5	0,4	4,0	7,1	66,3	
Мясо по-купечески	30/150	16,5	16,8	36,1	361,6	сб.2 сб.1982 сб.ГорПо
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	"Урал"
Сок "Тема"	0,2			0,1	0,4	
Итого:		19,6	21,2	60,1	509,1	

ВСЕГО:

118,0 138,3 462,8 3 567,8

3,6	0,8	18,9	4,0	29,5	56,6	10,3	2,5
	0,1	4,2		30,7	21,9	3,4	
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
	1,2			4,0	4,8	2,6	0,5

3,6	2,2	23,1	4,4	80,2	105,9	24,8	3,9
-----	-----	------	-----	------	-------	------	-----

	1,5		1,9	8,3	16,6	11,4	0,2
0,2	0,9	14,0	2,9	50,1	277,3	153,4	5,9
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0

0,3	2,4	14,0	5,1	74,3	316,4	173,3	7,1
5,1	125,1	177,0	23,8	927,8	1 450,6	513,3	25,8



основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 с6.1982	0,3	0,1	0,6	5,3	1,0			
дельное пюре	100	2,2	3,3	15,9	102,4 472 с6.1996	0,1	17,7	17,0	30,2	65,8	22,4	0,8	
ер витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5 с6.1 opI IO "Урал"	0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
компот из сухофруктов с вит.С	200г	1,1		44,0	180,2 868 с6.2010	0,1	62,9	2,8	80,6	73,0	52,5	1,7	
Итого:		20,5	15,0	129,4	734,3	0,6	111,3	62,7	7,4	196,5	455,7	150,4	8,8
Суббота													
Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,3	11,4	119,6 217 с6.1982	0,1	21,3	0,1	2,3	38,1	58,9	22,8	0,9
Пирог закрытый с картофелем	180	7,4	10,2	53,9	337,3 с6.ГорПо "Урал"	0,2	20,4	39,6	1,4	28,9	108,2	31,9	1,6
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	0,1		0,4	16,0	22,5	8,5	1,0	
Молоко	210	6,1	6,8	10,0	125,5	0,1	2,8	42,4		254,4	190,8	29,7	0,2
Итого:		18,3	24,6	92,1	663,2	0,4	44,5	82,1	4,1	337,4	380,4	92,9	3,6
ВСЕГО:		113,2	99,0	556,2	3 568,0	2,2	373,2	207,5	31,0	1 086,1	1 856,7	593,9	31,2

Меню обед

на период: 25-30 января 2021г

Блюдо	Выход	Белки,	Жиры,	Углев.	ЭЦ,	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<u>Понедельник</u>														
<u>Обед</u>														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	120 с6.1996	0,1	30,1	0,1	2,3	45,2	50,2	21,9	0,8
Рыба (минтай), тушеная в томате с	80	8,4	4,8	3,7	91,3	517 с6.1982	0,1	3,1	5,0	2,1	27,3	135,5	36,3	0,7
Рис отварной	130	3,3	3,0	34,9	180,1	465 с6.1996	0,2		15,6	0,4	29,2	156,6	54,9	1,1
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.1 опр КJ "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,1	150,7	1025 с6.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0
Итого:		22,8	18,6	106,3	483,6		0,4	34,5	40,6	5,4	259,4	503,6	161,1	5,5

Вторник

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 с6.2010	0,1	11,5		2,3	12,6	40,8	16,8	0,6
Гренки к супу	10гр	1,3	0,2	8,1	38,9					0,2	7,7	10,9	4,1	0,5
АЗУ	25/100	10,3	11,7	16,2	211,7	596 с6.2006	0,1	19,2		2,5	23,0	136,4	33,5	2,1
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.1 опр КJ "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 с6.1996		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7
Итого:		23,3	18,1	93,7	631,1		0,3	130,8		6,0	84,1	238,9	75,4	5,9

Среда

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 с6.1981	0,1	18,6	0,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1
Гуляш из курицы	40/40	11,5	3,2	10,2	115,0	сб.ГорПо"Ур"		3,4		1,5	18,3	27,1	13,0	0,4
Макароны отварные	100	4,2	2,9	23,3	136,4	469 с6.1996	0,1		14,0	0,6	15,6	41,7	15,7	0,9
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.1 опр КJ "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 с6.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4
Печенье Сердечко	30гр	0,4	1,4	3,9	29,6									
Итого:		23,3	14,4	93,0	594,7		0,3	22,0	14,1	5,2	113,3	170,3	71,6	4,8

Четверг

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 с6.1982	0,1	20,0	0,1	2,4	38,5	72,6	28,2	0,8
Пельмени Малыши с маслом сливочным	120/2		1,4		13,0					8,0	37,3	8,1	2,2	0,3
						сб.ГорПо	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	"Урал"								
Чай с облепихой	200	0,2	0,3	10,3	44,4	628 с6.1996		10,0			3,8	4,5	3,6	0,5
Итого:		5,0	8,3	41,7	261,1		0,1	30,1	8,1	2,7	95,5	107,7	42,6	2,6

Пятница

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	129 с6.1996	0,1	16,8	0,1	2,3	29,0	76,6	30,5	1,0
Суфле из печени	65	9,4	4,4	17,1	145,6		0,2	13,6	45,6	1,5	24,2	189,9	26,9	3,3