

Меню

Завтрак

на период: 28-3 октября 2020г

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углева, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------	-------	-------------	------------	--------------	-------------	-----------	----	---	---	---	----	---	----	----

Понедельник

Завтрак

Котлета из кур. грудки с сыром	60	12,4	7,1	7,0	141,8			0,9	1,7	2,3	89,6	58,8	6,8	0,2
Макароны отварные	120	5,0	0,5	27,9	136,3	469 с6.1996	0,1			0,7	17,7	48,8	18,8	1,1
						с6.ГорПо								
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	"Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
						1010 с6.1981		1,2			4,0	4,8	2,6	0,5
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1									
Йогурт "Данон"	1шт(110гр)	5,1	3,6	7,0	81,1									
Итого:		25,2	11,7	68,8	481,1		0,2	2,2	1,7	3,4	127,3	134,9	36,6	2,7

Вторник

Завтрак

Каша "7 злаков" с маслом	180/5	5,9	4,5	26,7	170,4			1,3	20,0		123,9	90,8	14,2	0,2
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	5,3	3,0	16,8	115,3	3 с6.2005	0,1	0,1	0,2	0,4	116,0	82,5	14,0	1,0
						1024 с6.1981		0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	132,9									
Кексик "Манник"	60													
Итого:		13,4	9,3	70,4	418,6		0,1	2,0	30,2	0,4	300,5	218,3	35,2	1,3

с 12.
м 85.
м 3 л...
т...
н.
т...
т...

Итого







Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 сб.1981	0,1	18,6	0,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1	
Грудка в сметанном соусе	60гр	10,9	4,9	6,0	111,9			0,1	0,2	0,5	19,0	12,3	1,9	0,1	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>															
Каша пшениная рассыпчатая	130	6,2	1,5	34,6	176,4	405 сб.1982	0,2			0,2	18,8	122,1	43,4	1,4	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4	
<i>вода, сахар, чай заварка</i>															
Пряник Подмосковный	55	2,6	1,5	23,7	119,0					1,3	6,1	27,5	5,0	0,4	
Итого:		27,0	14,8	119,9	721,0			0,4	18,8	0,2	5,0	123,3	263,5	93,1	5,4

ЧетвергОбед

Суп картоф.с макарон.изделиями с	250/15	5,2	6,8	20,9	166,0	217 сб.2005	0,2	16,5	1,8	1,3	20,9	97,6	30,8	1,4	
Оладьи из печени	40	5,7	6,6	10,0	122,0	сб.Горпо 716	0,1	9,8	26,8	2,7	16,0	125,7	18,7	2,1	
Рагу овощное	150	2,6	7,5	17,3	147,5	сб.сборник рецепту сб.ГорПО "Урал"	0,1	24,7		3,3	36,5	87,5	31,8	1,2	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	1024 сб.1981	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	132,9			0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1	
Итого:		21,1	23,5	108,6	729,9			0,5	51,6	38,5	8,0	165,9	400,9	105,4	6,7

ПятницаОбед

Рассольник "Ленинградский"со	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	129 сб.1996	0,1	16,8	0,1	2,3	29,0	76,6	30,5	1,0	
Рулет мясной с яйцом	75	9,7	12,7	7,3	182,8		0,1		54,8	1,0	22,0	118,2	14,0	1,9	
Макарены отварные	100	4,2	0,4	23,2	113,6	469 сб.1996	0,1			0,6	14,7	40,7	15,7	0,9	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,2		10,2	41,9	1010 сб.1981		3,2			6,0	5,9	3,2	0,5	
Итого:		21,7	20,3	92,5	639,2			0,4	20,0	54,8	4,7	103,7	286,4	80,4	6,3

МЕНЮ

обеда 43руб

на период: 28-3 октября 2020г

или 3 блюда.
итого.
м.
к.к.

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------	-------	-------------	------------	-------------	-------------	-----------	----	---	---	---	----	---	----	----

Понедельник

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	120 сб.1996	0,1	30,1	0,1	2,3	45,2	50,2	21,9	0,8
Рыба (минтай), тушеная в томате с	90	9,5	5,4	4,3	103,9	517 сб.1982	0,1	3,5	5,7	2,4	31,0	154,1	41,2	0,8
Рис отварной	120	3,0	0,2	32,2	142,8	465 сб.1996	0,1			0,3	26,1	143,5	50,6	1,0
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПО "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 сб.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0
Итого:		23,7	16,4	104,1	658,9		0,4	35,0	25,7	5,8	260,1	509,1	161,9	5,5

Вторник

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.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
Мясо по-купечески	30/100	14,3	13,7	24,3	277,6	642 сб.1982	0,1	0,9		2,7	36,7	216,1	106,9	4,4
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПО "Урал" 1009	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9	сб.сб.рецепт ур блю		2,5			5,7	5,0	2,3	0,2
Итого:		26,9	20,2	112,1	737,7		0,4	14,9		5,9	94,7	317,8	147,2	7,6

Среда