

СредаЗавтрак

Котлета	50	8,1	12,4	12,7	194,8	0,1		1,7	22,8	88,3	15,1	1,8
Рис цветной	100	2,5	13,5	21,1	215,5	0,1	2,0	0,5	25,3	127,3	48,2	1,1
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	0,1		0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Компот из кураги с витамином С	200	1,9	0,1	43,8	184,0		1,5	2,0	60,0	54,0	38,9	1,3
Творожок Растишка	45											
Итого:		15,1	26,3	94,4	675,1	0,3	3,5	4,6	124,1	292,1	110,7	5,1

ЧетвергЗавтрак

Яичница по-деревенски	120	8,2	11,7	12,5	187,9	0,1	14,1	94,3	1,8	65,9	151,8	26,6	1,9
Бутерброд с сыром	25/5	4,0	1,7	16,8	98,0	0,1		0,1	0,4	66,0	52,5	11,3	1,0
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	132,9		0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1
Пирожное "Грецкий орешек"	90гр												
Итого:		17,1	15,5	72,9	499,6	0,3	14,8	104,4	2,5	208,4	271,8	53,4	4,0

ПятницаЗавтрак

Мясо по-купечески	30/150	16,5	14,3	36,0	338,8	0,2	0,9		2,9	49,3	276,2	153,4	5,9
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	0,1		25,9	104,0		2,0			3,9	2,2	1,8	0,5
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0								
Итого:		20,0	14,8	86,2	558,6	0,3	2,9	3,3	69,2	301,0	163,7	7,3	

СубботаЗавтрак

Печень по-строгановски	50/45	14,2	11,1	7,5	186,2	0,2	26,3	60,8	3,4	27,6	249,0	18,6	5,4
Гречка отварная	100	5,1	1,3	26,3	137,6	0,1			0,3	31,9	135,8	104,6	3,4
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7		13,2			8,2	5,1	2,9	0,1
Шанежка Любимая	90	5,7	8,3	31,4	222,9	0,1	8,2	21,7	2,6	26,4	76,8	17,2	1,0
Итого:		27,8	21,1	107,6	731,2	0,6	47,7	82,5	6,7	110,0	489,2	151,8	10,9
ВСЕГО:		122,4	91,9	594,3	3 694,6	1,9	100,4	225,2	24,5	988,8	1 888,5	738,8	36,2

Технолог: _____ Калькулятор: _____



Меню

обеда 43руб

на период: с 14-19 сентября 2020г

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<u>Понедельник</u>															
<u>Обед</u>															
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	
Оладьи из печени	80	11,4	13,2	19,9	244,0	622 сб.2005	0,2	19,5	53,5	5,3	31,9	251,3	37,4	4,3	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982		0,5		0,2	0,9	8,0	1,5	0,1	
Картофельное пюре	150	3,3	1,2	23,8	119,4	472 сб.1996	0,2	26,5	4,5		44,0	97,2	33,6	1,2	
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	
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7	
Итого:		22,6	21,7	103,4	698,9		0,6	176,7	58,1	8,9	162,7	457,6	115,4	9,1	
<u>Вторник</u>															
<u>Обед</u>															
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	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	50	6,5	8,5	4,9	121,8				36,5	0,7	14,7	78,8	9,4	1,3	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982		0,3		0,1	0,6	5,3	1,0		
Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,8	1,1	26,6	135,7	405 сб.1982	0,2			0,1	14,5	94,0	33,4	1,1	
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	
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	
Итого:		21,3	18,7	110,8	696,5		0,4	17,7	46,6	4,0	151,2	344,7	98,4	5,5	



