

Меню

Завтрак 57руб

на период: с 14-19 сентября
2020г

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

Понедельник

Завтрак

Каша манная с маслом	180/5	5,8	3,1	27,7	161,7	сб.10001	0,1	1,2	18,1	0,4	117,2	105,8	17,8	0,4
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	4,0	1,7	16,8	98,0		0,1		0,1	0,4	66,0	52,5	11,3	1,0
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
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
Банан	230	3,5	1,2	48,3	217,4		0,1	23,0		0,9	18,4	64,4	96,6	1,4
Итого:		19,7	10,2	134,6	708,6		0,3	25,5	38,2	2,1	343,2	361,4	165,2	4,8

Вторник

Завтрак

Гуляш из курицы	50/50	14,4	3,2	12,3	135,6	5 сб.ГорПо" Урал"		4,1		1,5	21,1	32,7	15,9	0,5
Макароны отварные	110	4,6	0,5	25,5	124,9	сб.10004 сб.ГорПо	0,1			0,7	16,2	44,7	17,2	1,0
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	"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	сб.2010	0,1	2,0		2,8	80,6	73,0	52,5	1,7
Сок "Тема"	0,2													
Итого:		22,7	4,0	98,6	521,5		0,2	6,1		5,3	133,9	173,0	94,1	4,1



СредаЗавтрак

Котлета	50	8,1	12,4	12,7	194,8	сб. ГорПо
Рис цветной	100	2,5	13,5	21,1	215,5	"Урал"
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб. ГорПо
Компот из кураги с витамином С	200	1,9	0,1	43,8	184,0	"Урал"
Творожок Растишка	45				35	сб. ГорПо
Итого:		15,1	26,3	94,4	675,1	

ЧетвергЗавтрак

Яичница по-деревенски	120	8,2	11,7	12,5	187,9	
Бутерброд с сыром	25/5	4,0	1,7	16,8	98,0	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб. ГорПо
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	132,9	"Урал"
Пирожное "Грецкий орешек"	90гр				1024	сб. 1981
Итого:		17,1	15,5	72,9	499,6	

ПятницаЗавтрак

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

СубботаЗавтрак

Печень по-строгановски	50/45	14,2	11,1	7,5	186,2	сб. 1996г
Гречка отварная	100	5,1	1,3	26,3	137,6	сб. ГорПо
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	"Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	сб. ГорПо
Шанежка Любимая	90	5,7	8,3	31,4	222,9	"Урал"
Итого:		27,8	21,1	107,6	731,2	

ВСЕГО:

122,4	91,9	594,3	3 694,6
-------	------	-------	---------

Технолог:

Калькулятор:

0,1			1,7	22,8	88,3	15,1	1,8
0,1	2,0		0,5	25,3	127,3	48,2	1,1
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
	1,5		2,0	60,0	54,0	38,9	1,3
0,3	3,5		4,6	124,1	292,1	110,7	5,1

0,1	14,1	94,3	1,8	65,9	151,8	26,6	1,9
0,1		0,1	0,4	66,0	52,5	11,3	1,0
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
	0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1
0,3	14,8	104,4	2,5	208,4	271,8	53,4	4,0

0,2	0,9		2,9	49,3	276,2	153,4	5,9
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
	2,0			3,9	2,2	1,8	0,5
0,3	2,9		3,3	69,2	301,0	163,7	7,3

0,2	26,3	60,8	3,4	27,6	249,0	18,6	5,4
0,1			0,3	31,9	135,8	104,6	3,4
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
	13,2			8,2	5,1	2,9	0,1
0,1	8,2	21,7	2,6	26,4	76,8	17,2	1,0
0,6	47,7	82,5	6,7	110,0	489,2	151,8	10,9
1,9	100,4	225,2	24,5	968,6	1 888,5	738,8	36,2