

# Меню

## Завтрак 57руб

на период: с 30-5 декабря 2020г

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

### Понедельник

#### Завтрак

Салат из свежей капусты с	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	50	2,1	6,7	1,6	75,3			0,8	1,4	2,3	74,7	49,0	5,7	0,1
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	
Макароны 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
						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 сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981		1,2			4,0	4,8	2,6	0,5
Йогурт "Данон"	0гр)	5,1	3,6	7,0	81,1									
<b>Итого:</b>		<b>14,8</b>	<b>15,4</b>	<b>64,5</b>	<b>456,1</b>		<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>1,4</b>	<b>5,1</b>	<b>127,3</b>	<b>133,8</b>	<b>39,5</b>	<b>2,7</b>

### Вторник

#### Завтрак

Каша "Дружба" с маслом	180/5	5,4	3,3	30,2	171,8		0,1	1,1	17,1	0,2	115,7	158,8	41,0	0,9
Бутерброд с сыром, маслом	/10	5,3	3,0	16,8	115,3	3 сб.2005	0,1	0,1	0,2	0,4	116,0	82,5	14,0	1,0
						1024 сб.1981					0,6			0,1
Кофейный напиток (отборное молоко)	200	0,8	0,2	24,6	103,3									
Кексик "Манник"	60													
<b>Итого:</b>		<b>11,5</b>	<b>6,5</b>	<b>71,5</b>	<b>390,4</b>		<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>17,3</b>	<b>0,6</b>	<b>232,3</b>	<b>241,3</b>	<b>55,0</b>	<b>1,9</b>

### Среда

#### Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	сб. ГорПО	0,1	18,6	0,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1
Грудка в сметанном соусе	60гр	0,5	4,9	0,6	48,8			0,1	0,2	0,5	19,0	12,3	1,9	0,1
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>														
Макаронны отварные	110	4,6	0,5	25,5	124,9	сб. ГорПО	0,1			0,7	16,2	44,7	17,2	1,0
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб. ГорПО	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4
Пряник Подмосковский	55	2,6	1,5	23,7	119,0					1,3	6,1	27,5	5,0	0,4
<b>Итого:</b>		<b>15,0</b>	<b>13,8</b>	<b>105,5</b>	<b>606,4</b>		<b>0,3</b>	<b>18,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>	<b>120,7</b>	<b>186,0</b>	<b>66,9</b>	<b>5,0</b>

### Четверг

#### Обед

Суп картоф.с макарон.изделиями с	250/15	5,2	6,8	20,9	166,0	сб. ГорПО	0,2	16,5	1,8	1,3	20,9	97,6	30,8	1,4
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
Рагу овощное	120	2,0	5,8	13,4	114,2		0,1	19,2		2,6	28,2	67,8	24,6	0,9
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб. ГорПО	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	0,1		25,9	104,0	сб. ГорПО		2,0			3,9	2,2	1,8	0,5
<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>17,8</b>	<b>110,7</b>	<b>691,3</b>		<b>0,5</b>	<b>51,2</b>	<b>47,4</b>	<b>6,1</b>	<b>109,2</b>	<b>402,5</b>	<b>101,2</b>	<b>8,0</b>

### Пятница

#### Обед

Рассольник "Ленинградский"со	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	сб. ГорПО	0,1	16,8	0,1	2,3	29,0	76,6	30,5	1,0
Рулет мясной с яйцом	75	9,4	12,7	4,9	171,1		0,1		54,8	1,0	19,7	115,0	12,8	1,8
Каша пшениная рассыпчатая	100	4,8	1,1	26,6	135,7	сб. ГорПО	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	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1		10,1	41,3	сб.1981		1,6			4,4	5,0	2,7	0,5
<b>Итого:</b>		<b>21,9</b>	<b>20,9</b>	<b>93,4</b>	<b>649,0</b>		<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>54,8</b>	<b>4,2</b>	<b>99,5</b>	<b>335,6</b>	<b>96,5</b>	<b>6,3</b>

### Суббота

Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,3	11,4	119,6	сб. ГорПО	0,1	21,3	0,1	2,3	38,1	58,9	22,8	0,9
Пирог закрытый с картофелем	190	7,7	3,3	56,8	287,9		0,2	21,6		1,5	28,0	111,1	33,6	1,7
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
Молоко	210	6,1	6,7	9,9	124,3		0,1	2,7	42,0		252,0	189,0	29,4	0,2
<b>Итого:</b>		<b>18,6</b>	<b>17,6</b>	<b>94,8</b>	<b>612,6</b>		<b>0,4</b>	<b>45,6</b>	<b>42,1</b>	<b>4,2</b>	<b>334,1</b>	<b>381,5</b>	<b>94,4</b>	<b>3,7</b>

**ВСЕГО:**

**126,9 106,5 599,6 3 864,4**

**2,5 281,4 170,2 31,9 1 011,4 2 110,6 661,3 36,1**

# Меню

Обеды 43руб

на период: 30-5 декабря 2020г

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Проценту ра	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
-------	-------	----------	---------	----------	----------	-------------	----	---	---	---	----	---	----	----

## Понедельник

### Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	25,1004	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	45,1003	0,1	3,5	5,7	2,4	31,0	154,1	41,2	0,8
Рис отварной	110	2,8	0,2	29,5	130,9	46,1004	0,1			0,3	23,9	131,5	46,4	0,9
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	66,1004	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,1	150,7	66,1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0
<b>Итого:</b>	<b>23,4</b>	<b>16,4</b>	<b>101,4</b>	<b>647,0</b>	<b>0,4</b>	<b>35,0</b>	<b>25,7</b>	<b>5,8</b>	<b>257,9</b>	<b>497,2</b>	<b>157,6</b>	<b>5,4</b>		

## Вторник

### Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	65,1011	0,1	11,5		2,3	12,6	40,8	16,8	0,6
Мясо по-купечески	30/100	14,3	13,7	24,3	277,6	46,1003	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	66,1004	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	46,1004		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7
<b>Итого:</b>	<b>25,9</b>	<b>20,0</b>	<b>93,7</b>	<b>658,1</b>	<b>0,3</b>	<b>112,4</b>	<b>6,1</b>	<b>90,0</b>	<b>307,8</b>	<b>144,7</b>	<b>7,7</b>			



