

ЧЕТВЕРГ 02.05.2024

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	145,2	0,9	100
Крем-брюле	180	4,6	4,1	22,6	141,9	2,1	15
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,5	7,6	14,6	136	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Компот из с/ф	100	0,2	0,02	13,9	56,7	0,02	394
ОБЕД							
Салат из отварной моркови с яблоком	30	0,4	1,9	2,3	27,6	2,9	41
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	1,8	2,3	11,4	73,2	6,6	86
Рыба, тушенная с овощами, с картофельным пюре	80/150	66,4	9,4	22,6	218,3	20	261/339
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	16	61	7	396
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10	40	0,03	411
Батон «Умница»	20	2	0,7	10,1	51,6	-	2
Итого за день		85,8	31,6	152,3	1003,7	39,6	

ПЯТНИЦА 03.05.2024

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная вязкая	180	3,9	3,5	30,4	168,8	-	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	414
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,3	3,8	7,3	68	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из изюма	100	0,2	0,02	13,9	56,5	4,4	394
ОБЕД							
Салат из свёклы	30	0,3	1,6	3,4	29,01	2,8	34
Суп картофельный на курином бульоне	200	3,8	4,2	12,7	100	12,7	83
Суфле из куриного мяса с тушеной капустой	80/150	18,7	53,7	20,4	279	25,2	327/143
Компот из лимона	180	0,4	0,1	30,3	123,5	7,4	392
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Молоко кипячённое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5	419
Печенье	30	2,3	3	22,4	125,1	-	готовый продукт
Итого за день		41,3	77,6	174,3	1195,0	56,2	

ПОНЕДЕЛЬНИК 06.05.2024 г.

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Плов фруктовый с изюмом	200	7,4	11,9	57,5	367	1,7	181
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10	40	0,03	411
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,3	3,8	7,3	68	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,9	2	401
ОБЕД							
Салат из отварной моркови с сахаром	25	0,3	0,03	3	13,1	1,2	42
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,4	4	7	68	14,8	73
Жаркое по-домашнему с куриным мясом	180	11	10,8	23,9	236	46,8	292
Компот из с/ф	180	0,4	0,02	25	102	0,04	394
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Компот из изюма	180	0,4	0,02	25	102	0,4	394
Итого за день		26,8	31,5	189,8	1147,2	67,3	

ВТОРНИК 07.05.2024 г.

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога со сметанным соусом	100/30	17,5	12,1	17,2	247	0,2	251/372
Крем-брюле	180	4,6	4,1	22,6	141,6	2,05	15
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,5	7,6	14,6	136	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из с/ф	100	0,2	0,02	13,9	56,7	0,02	394
ОБЕД							
Салат из отварной свёклы с яблоком	32	0,1	1,7	2	26,6	3,52	36
Суп картофельный на мясном бульоне	200	1,9	2,3	13,3	81	9,6	83
Гуляш из отварного мяса с гречкой	120/155	24,3	18,7	43,9	441	0,6	293/330
Компот из свежих яблок	180	14,4	14,4	21,5	87,8	1,6	390
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	9,1	40	0,03	411
Мандарин	115	0,8	0,2	22,47	95	38	389
Итого за день		70,4	62,0	201,6	1461	55,6	

СРЕДА 08.05.2024 г.

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Дружба»	200	9,2	9,7	1,1	269,6	1,1	191
Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2	413
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,3	3,8	7,3	68	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Компот из изюма	100	0,2	0,02	13,9	56,5	4,4	394
ОБЕД							
Салат из репчатого лука	30	0,5	1,5	2,6	25,8	10,5	11
Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,6	4	11,3	88	7	64
Плов из курицы	210	21,5	19,7	35,7	406	1	321
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	16	61	7	396
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	1,3	420
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Итого за день		46,2	46,3	130,4	1689	33,5	