

ПОНЕДЕЛЬНИК 16.12.2024 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 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 17.12.2024 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 зеленого горошка	32	0,1	1,7	2	26,6	3,52	10
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 18.12.2024 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 белокочанной капусты	30	0,5	1,5	2,6	25,8	10,5	21
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	

ЧЕТВЕРГ 19.12.2024 г.

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Омлет	80	7,5	13,5	1,5	157	0,2	229
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							
Компот из с/ф	100	0,2	0,02	13,9	56,7	0,2	394
ОБЕД							
Салат из моркови и яблок	30	0,3	0,1	2,6	12	1,9	41
Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,3	95
Биточки из куриного мяса со свёкольным пюре	80/150	14,7	14,3	25,7	290	11,6	299/342
Сок	180	0,9	0,2	18,2	77,1	3,6	401
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	16	61	7	396
Печенье	30	2,3	3	22,4	125,1	-	готовый продукт
Итого за день		39,0	44,0	144,0	1124,0	33,0	

ПЯТНИЦА 20.12.2024 г.

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная вязкая	200	4	1,2	27,4	136,1	-	199
Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,43	416
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,3	8,4	15,6	144,6	-	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из лимона	100	0,2	0,1	16,9	68,6	4,1	392
ОБЕД							
Салат из свёклы	25	0,36	1,52	2,1	23,3	2,4	34
Суп гороховый на курином бульоне	200	4,4	4,2	13,1	107,8	9,6	83
Тефтели рыбные тушеные с картофельным пюре	80/150	10,8	7,8	28,7	227,3	18,3	277/339
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							
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10	40	0,03	411
Батон «Умница»	20	2	0,4	11,0	56	0	1
Итого за день		44,3	42,0	171,9	1046,0	37,5	

