

ПОНЕДЕЛЬНИК 23.12.2024

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром, сл. маслом	155	8,9	6,3	40	251,9	-	330
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 белокочанной капусты	30	0,5	1,5	2,6	25,8	10,5	21
Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	1,7	2,7	9,7	69,8	4,6	91/128
Голубцы ленивые в соусе	200/30	16,1	16,1	20,5	319	50	315/366
Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	16	61	7	396
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	-	449
Компот из изюма	180	0,4	0,02	25	102	0,4	394
Итого за день		35,4	33,3	177,4	1174,0	74,5	

ВТОРНИК 24.12.2024

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Сырники творожные со сметанным соусом	100/30	56	15,07	13,2	256,2	0,3	245/372
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 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
Бульон куриный с гренками	200/8	5,8	5,8	24,1	172,2	4	117
Запеканка из говяжьей печени с рисом	100/150	18,6	7,4	20,5	223	8,7	311
Компот из с/ф	180	0,4	0,02	25	102	0,4	394
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	1
ПОЛДНИК							
Компот из свежих яблок	180	14,4	14,4	21,5	87,8	1,6	390
Батон «Умница»	20	2	0,7	10,1	51,6	-	2
Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	386
Итого за день		106,05	52,25	196,5	1336,4	37,7	

СРЕДА 25.12.2024

Наименование изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецепта
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная вязкая	200	3,2	3,9	26,4	153	-	182
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 изюма	100	0,2	0,02	13,9	56,5	4,4	394
ОБЕД							
Салат из моркови с сахаром	25	0,3	0,03	3	13,1	1,2	42
Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	1,5	4	10,2	82	8,23	63
Запеканка картофельная с мясом	190	12,1	10	25,7	237	3,8	308
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							
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	1,3	420
Батон «Умница»	20	2	0,7	10,1	35,9	-	50
Итого за день		47	50	166,2	1078,0	34	

ЧЕТВЕРГ 26.12.2024

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 репчатого лука	30	0,4	1,9	2,3	27,6	2,9	11
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 27.12.2024

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 с яблоками	30	0,3	1,6	3,4	29,01	2,8	36
Суп с зелёным горошком на курином бульоне	200	3,8	4,2	12,7	100	12,7	42
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	

СУББОТА 28.12.2024 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	