

МЕНЮ
на 1 декабря 2022 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 150 гр	268/2013	150	4,15	6,45	24,3	172,05	13,83
2	Сыр порциями 15 гр	15/2015	15	3,48	4,42		54	13,92
3	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
4	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
5	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	24,86
6	Батон 30	111/2013	30	2,26	0,88	15,42	78,6	3,59
7	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,56
Итого за Завтрак				17,04	23,94	89,48	646,45	82,07
2-й Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	268/2013	200	5,54	8,62	32,4	229,4	18,44
2	Сыр порциями 10 гр 366/2009		10					9,57
3	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	14,93
4	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
5	Батон 53							6,34
6	Хлеб 16г	109/2013		0,99	0,18	5,01	26,1	1,25
Итого за 2-й Завтрак				11,61	20,45	69,24	505,5	60,00
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	4/2013	60	0,96	6,06	5,76	81,6	3,58
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,40
3	Котлеты прилушенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	42,80
4	Макароны отварные 150г 291/13	291/2013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	9,46
5	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
6	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,99
Итого за Обед				26,23	29,21	89,04	730,37	82,07
2-й Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,96
2	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	14,40
3	Котлеты прилушенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84	47,03
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Хлеб 51г	109/2013		3,36	0,61	17,03	88,74	3,99
Итого за 2-й Обед				29,51	35,17	99,78	839,72	85,00
Полдник								
1	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,68
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	18,01
Итого за Полдник				15,45	5,64	60,53	332,86	29,69
Буфет								
1	Салат из соленых огурцов с луком 30/2009 100гр		100					16,39
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	9,08
3	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	7,32
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	9,38
5	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,47
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
8	Капуста тушенная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	18,68
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,75
10	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
11	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,12
12	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	10,80
13	Булочка "Веснушка" 50г	307/2009	50	3,84	3,67	29,42	166,1	3,44
Итого за Буфет				55,49	56,04	180,21	1 460,94	203,80
Диетическое питание								
1	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
Итого за Диетическое питание				10,36	9,41	59,49	363,66	69,77
Итого за день				165,69	179,86	647,77	4 879,5	612,12

Калькулятор

Заведующая производством



МЕНЮ
 на 2 декабря 2022 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,26
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	25,81
5	Батон 35	111/2013	35	3,48	1	17,88	91,17	4,19
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1	1,17
	Итого за Завтрак			16,92	24,21	84,95	627,67	82,07
2-й Завтрак								
1	Плов из птицы (грудка) 150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	33,26
2	Масло сливочное порциями, 15 г		15	0,12	10,87	0,19	99	14,07
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
4	Батон 60		60					7,18
5	Хлеб 25г	109/2013		1,65	0,3	8,35	43,5	1,95
	Итого за 2-й Завтрак			13,3	22,53	50,81	459,9	60,00
Обед								
1	Салат из моркови 60г	9/2009	60	0,68	6,04	6,23	82,08	4,01
2	Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей 110/2004		250/25					23,85
3	Котлеты рыбные 100гр	345/2013	100	13,9	2,1	9,6	113	34,47
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	14,98
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Хлеб 32г	109/2013	32	2,11	0,38	10,68	55,68	2,50
	Итого за Обед			19,94	15,12	57,86	448,76	82,07
2-й Обед								
1	Салат из моркови 100г	9/2009	100	1,14	10,08	10,38	136,8	6,68
2	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,33
3	Котлеты рыбные 120гр	345/2013	120	16,68	2,52	11,52	135,6	41,36
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	17,98
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за 2-й Обед			27,6	26,41	89,21	707,2	85,00
Полдник								
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,12
	Итого за Полдник			6,8	4,86	56,32	296,43	32,87
Буфет								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	15,85
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	5,96
3	Салат из свеклы с яблоками 100г	60/2013	100	1,2	5,4	11,3	99	9,19
4	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	26,55
5	Борщ из свежей капусты с картофелем 110/2004		250					11,04
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Рагу из птицы 214/2009 180 гр	214/2009	180	15,81	20,16	18,72	317,7	33,52
8	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,35
9	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
10	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
11	Компот из изюма	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	6,85
12	Булочка "Творожная" 50 786/2004		50					10,42
13	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,07
14	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,81
15	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
	Итого за Буфет			70,42	76,6	220,65	1 853,97	229,16
Диетическое питание								
1	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	50,48
2	Птица отварная (грудка) 75г 487-2004		75					36,62
3	Картофель отварной 150г 2009-239		150					9,09
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
	Итого за Диетическое питание			17,23	26,77	4,61	326,15	103,43
	Итого за день			172,21	196,5	564,41	4 720,08	674,57

Калькулятор

Заведующая производством _____