



МЕНЮ
на 22 мая 2023 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 150 гр	267/150	150	5,85	7,09	26,85	212,7	12,54
2	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,19
3	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
4	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	3,36
5	Бутерброд с сыром 35 гр	91/2013	35	5	8,1	7,4	123	20,41
6	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,58
Итого за Завтрак				16,98	17,8	104,31	670,32	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр	267/2013	200	7,8	9,46	35,8	283,6	16,71
2	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
3	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	15,87
4	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,58
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за 2-й Завтрак				10,56	22,88	81,24	602	60,00
Обед								
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	20,03
2	Суп с макаронными изделиями с птицей 250/25 147,487/2004		250/25					20,48
3	Плов из птицы (грудка)150гр	406/2013	150	11,43	11,36	27,07	256,4	34,36
4	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
5	Хлеб 58г	109/2013	58	3,82	0,69	19,37	100,92	4,53
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,79
Итого за Обед				16,96	18,55	70,34	518,46	88,88
2-й Обед								
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102	33,39
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	4,18
3	Плов из птицы (грудка)180гр	406/2013	180	13,72	13,63	5,41	307,68	41,24
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
Итого за 2-й Обед				19,96	29,52	52,23	673,78	85,00
Полдник								
1	Ряженка 200 г	516/2013	200	5,8	5	8	100	24,97
2	Булочка домашняя 50 г	312/2009	50	3,64	5,89	30,66	190,2	4,13
Итого за Полдник				9,44	10,89	38,66	290,2	29,10
Буфет								
1	Салат картофельный с огурцами солеными, 100 г	32/2009	100	1,6	5,26	12,68	102,89	11,57
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	10,87
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	12,48
4	Щи из свежей капусты с картофелем, 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	7,81
5	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	38,51
6	Макаронные отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	11,00
7	Птица, тушеная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	7,69
10	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,01
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,20
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,78
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,21
3	Тефтели из говядины паровые 100/5гр 201/2009							69,43
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	24,23
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством