

Меню

на 5 Апреля 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Бе лки , г	Жи ры, г	Угл ево ды, г	Калор ийност ь, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
47/2011	Салат из квашеной капусты капуста кваш. лук репч. сахар, масло раст.	40	0.3	2.0	3.4	34.3	0.0	0.0	7.9	0.1	20.9	6.4	13.6	0.3
350/2021	"Ежики" из птицы Филе куриное, лук репка, масло р., мука, рис длиннозерный, соль, соус смет с томатом	90	8.4	6.5	9.7	172.4	18.0	0.0	0.0	1.3	41.6	16.9	11.4	0.9
305/2011	Рис припущенный Крупа рисовая, масло сл., соль	100	2.4	3.6	24.9	140.1	18.0	0.0	0.0	0.5	1.8	12.7	41.0	0.4
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
376/2011	Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

14.0	12.4	62.0	480.2	36.0	0.1	8.2	2.1	84.8	57.5	214.2	24.0
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	------	------	-------	------

Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
98/2021	Свекольник Картофель, лук репка, масло р., морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста,	230/20	4.2	5.0	14.2	164.8	0.0	0.1	3.0	0.6	8.8	10.0	53.0	0.7
334/2021	Запеканка картофель с мясом Мясо куриное, картофель, лук репка, масло р, соль, сухари пан	190	10.2	15.7	24.4	270.0	0.1	0.3	32.0	10.3	37.1	57.7	276.7	3.3
491/2021	Напиток из ягод	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
Итого:			18.7	21.6	98.2	714.0	0.1	0.6	39.0	11.3	73.7	90.7	407.2	28.7

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 3 Апреля 2024 г.

Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг			
214/2021	Каша манная молочная с маслом														
175	5.8	5.1	27.6	258.9	0.0	0.1	1.1	0.5	108.7	18.3	107.7	0.5			
Крупа манная, молоко, сахар, соль, масло сл.															
63/2021	Бутерброд с сыром														
45	6.9	9.0	10.0	149.0	62.0	0.0	0.1	0.0	206.0	14.0	135.0	0.4			
Хлеб, сыр															
Кондитерское изделие															
1шт	0.7	0.1	56.0	231.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
376/2011	Чай с сахаром														
200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1			
Сахар, чай, вода															
Итого:				13.9	14.2	103.1	678.9	62.0	0.1	1.4	0.6	328.3	44.0	264.8	3.0

Обед

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
111/2011	Суп с макаронными изделиями и курицей											
250	6.8	9.4	11.9	167.0	0.0	0.1	0.6	0.5	11.0	12.5	66.2	1.5

168/2022	Куры, лук репка, макаронные изделия,масло р., морковь, соль, томатная паста Сосиска отварная	1шт	13.8	8.0	9.0	165.0	0.0	0.2	0.5	0.0	16.6	0.0	98.2	2.3
305/2011	сосиска Рис припущенный	100	2.4	3.6	24.9	140.1	18.0	0.0	0.0	0.5	1.8	12.7	41.0	0.4
377/2011	Крупа рисовая, масло сл., соль Чай с сахаром и лимоном	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3
	Вода, чай заварка, сахар, лимон. Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
Итого:			26.5	21.7	94.1	668.7	18.1	0.3	3.8	1.4	56.6	42.4	273.2	26.3

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____/Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____/Кирюхина А.В./

Меню

на 4 Апреля 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
240/2011	яблоками и сгущенным молоком Творог, сахар, яйца, масло, сухари, сметана, яблоки, молоко сгущенное	130	16.8	13.2	43.1	358.4	77.4	0.1	0.6	0.7	235.9	36.9	261.1	1.1
470/2021	Йогурт питьевой Йогурт питьевой	100	4.0	1.5	14.3	83.1	0.0	0.0	0.5	0.0	12.0	13.0	86.0	0.1
	Кондитерское изделие	1шт	0.3	0.0	22.3	112.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	0.9	1.9	0.2
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
377/2011	Чай с сахаром и лимоном Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3

Итого:

23.6	15.0	108.6	705.7	77.5	0.2	3.7	0.9	371.9	63.0	379.2	2.0
------	------	-------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста св., картофель, лук репка, морковь, масло р., соль, томат паста,	230/20	3.5	6.7	8.7	139.8	0.0	0.1	18.5	0.8	34.0	22.2	47.4	0.8
347/2021	Котлета "Школьная" с соусом Свинина, мясо кур., вода, хлеб пш., сухари, масло р., соль, соус	90	13.8	9.9	12.0	191.7	27.0	0.1	0.0	0.0	45.0	18.9	22.4	1.9
202/2011	Макаронны отварные Макаронные изделия, масло сл., соль	100	3.4	5.0	19.0	134.6	0.0	0.0	0.0	0.5	8.0	5.0	23.0	0.5
496/2021	Напиток из плодов шиповника Вода, шиповник, сахар.	200	0.7	0.1	15.4	107.3	0.0	0.0	0.0	0.2	21.3	3.4	3.4	0.6
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9

Итого:

24.7	22.4	89.0	711.4	27.0	0.3	18.5	2.0	122.1	64.5	259.8	85.6
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./