

Меню

на 11 Марта 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
139/2021 Суп молочный с макаронными изделиями Макаронные изделия, масло сливочное, вода, соль	190	5.5	6.2	18.7	152.2	44.3	0.1	0.9	0.0	155.2	19.6	130.3	0.5
Оладьи молочные с молоком													
Оладьи молочные с молоком сгущенным Оладьи п/ф, масло растительное, молоко сгущенное	60	9.5	9.3	23.9	203.7	21.0	0.2	0.5	0.0	22.2	36.2	149.4	1.4
Кондитерское изделие	1шт	2.1	1.6	1.9	64.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	0.6	1.9	0.0
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:

19.9	17.4	68.4	554.1	65.3	0.3	1.7	0.3	298.5	77.9	329.8	4.3
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

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	
102/2011 Суп картофельный с горохом Картофель, крупа горох, лук репка, масло р., морковь, соль	230	5.0	4.8	15.2	136.4	0.0	0.2	5.4	1.1	39.3	32.7	81.1	1.9
329/2021 Бигус из мясных изделий колбасные изделия, масло растительное, соль	190	16.1	9.9	33.9	290.1	18.5	0.1	5.7	4.9	44.0	51.3	66.6	1.9
495/2021 Компот из сухофруктов Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота.	200	0.6	0.1	20.1	132.8	0.0	0.0	0.2	0.0	84.0	14.4	19.2	0.7
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:

25.1	15.5	103.1	697.3	18.5	0.4	11.3	6.4	181.1	113.5	330.4	46.3
------	------	-------	-------	------	-----	------	-----	-------	-------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 12 Марта 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	
26/2021	Свекла отварная с маслом растительным												
	60	0.8	3.7	4.6	54.6	0.0	0.0	4.6	0.1	20.4	12.0	23.4	0.8
	Свекла отварная, масло растит, соль												
210/2011	Омлет натуральный												
	120	11.1	19.9	2.1	231.7	0.0	0.1	0.2	0.2	82.5	12.9	180.6	2.1
	Яйцо,молоко сух,соль,масло р												
470/2021	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
	Йогурт питьевой												
	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
	Хлеб пшеничный												
377/2011	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.												

Итого:

18.5	25.4	49.8	521.6	0.0	0.2	8.0	0.6	235.2	250.1	320.3	33.7
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-------	------

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	
98/2011	Суп крестьянский с крупой Капуста, картофель, крупа перловая, лук	230/20	8.8	4.5	49.9	149.6	0.0	0.1	10.0	2.2	49.3	26.5	22.5	0.8
294/2011	Котлета рубленая из птицы с соусом мясо птицы, масло раст, соль, хлеб пш, сух.пан, соус том,	90	13.7	12.2	12.2	213.5	0.1	0.1	6.3	2.8	39.6	23.4	86.4	2.0
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
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
	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:

29.8	22.4	124.4	675.7	0.1	0.3	16.5	5.9	124.3	81.6	417.6	7.2
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 13 Марта 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	
73/2011	Икра кабачковая	60	0.6	2.9	3.2	41.6	0.0	0.0	3.9	0.0	59.1	10.4	33.4	0.4
	Икра кабачковая													
243/2011	Сосиска отварная	1шт	4.2	9.1	0.1	99.6	0.0	0.1	0.0	0.9	13.1	7.6	60.4	0.7
	Сосиска													
305/2011	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
	Крупа рисовая, масло сл., соль													
377/2011	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 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
	Хлеб пшеничный													

Итого:

9.7	15.9	57.2	433.3	18.0	0.1	6.6	1.6	94.3	42.8	165.1	12.1
-----	------	------	-------	------	-----	-----	-----	------	------	-------	------

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	
82/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем Капуста, картофель, лук репка, масло р., репка, том.паста,масло раст.	230/20	6.7	14.2	22.2	132.7	0.0	0.1	10.3	0.6	34.5	26.2	53.0	1.2
259/2011	Жаркое по-домашнему из курицы Мясо кур,картофель,лук репка, том.паста,масло раст.	190	11.9	14.9	21.8	291.7	15.8	0.1	12.3	4.9	40.0	42.0	17.5	2.1
342/2011	Компот из свежих яблок вода,яблоки,сахар,кислота лимонная	200	0.2	0.2	27.9	114.6	0.0	0.0	0.9	0.1	14.2	5.1	4.4	1.0
	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:

22.1	29.9	105.8	676.9	15.8	0.2	23.5	6.0	102.4	88.3	238.5	66.1
------	------	-------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____/Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____/Кирюхина А.В./

Меню

на 14 Марта 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	
223/2021	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом Крупа пшено, молоко, масло слив, сахар,	175	7.5	6.1	26.5	280.0	0.0	0.2	0.4	0.7	23.0	47.5	181.3	1.2
401/2021	Блинчик с фруктовой начинкой Блинчик, масло растительное	60	8.4	8.2	21.6	203.7	21.0	0.2	0.5	0.0	22.2	36.2	149.4	1.4
	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
376/2021	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:		18.8	14.6	72.0	617.2	21.0	0.4	1.1	1.0	165.7	105.3	378.9	5.1	

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	
97/2021	Суп картофельный с рыб.консервами	250	7.3	8.3	20.0	187.2	0.0	0.1	24.0	2.3	20.1	31.1	77.3	1.2

279/2011	Картофель, лук репка, масло р., морковь, сайра конс., соль Тефтели с соусом Мясо птицы, лук, масло раст, мука, соль, крупа рис, соус смет с том.	90	9.5	11.5	8.7	182.5	29.6	0.1	0.6	2.5	39.8	13.5	61.4	0.9
171/2011	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	4.1	25.8	162.5	0.0	0.1	0.0	1.7	9.9	90.6	36.0	3.0
376/2011	Крупа гречневая, масло сл, соль Чай с сахаром Сахар, чай, вода Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	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
		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:			26.4	24.5	97.8	710.2	29.6	0.4	24.9	6.9	97.1	161.8	360.4	9.1

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./