



Меню 6.10 2023г

Утверждаю
Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Рецептура (г)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	6,55
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	67,15
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	11,64
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	4,59
	Хлеб пшеничный 40	45	3,36	0,45	21,73	96,12	H	2,86
	Хлеб ржаной 30	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,53
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38	119,38	95,33
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	76,73	47	8,46
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	213	249	63,2
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	146,86	312	20,96
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	84,44	389	12,76
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,44	H	2,97
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,53
	Хлеб ржаной 20	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,53
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	26,30	31,44	134,94	858,45		136,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	54,08	54,48	235,48	1508,83		

Ст. повар



Меню 6.10 2023г

Утверждаю
Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Рецептура (г)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	4,37
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	67,15
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	11,64
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	4,59
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,97
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		92,67
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	6
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	5,07
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	63,2
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	17,47
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	12,76
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,97
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,4
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		121,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,16		

Ст. повар