

Утверждаю
Директор

10 Menu 11 2023г.



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | 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 Н | 2,86 |
| | Хлеб ржаной 30 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 Н | 2,53 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 595 | 27,78 | 23,04 | 100,54 | 650,38 | 95,33 |
| ОБЕД | Суп-палша домашняя | 250 | 5,25 | 7,00 | 26,42 | 119,38 113 | 9 |
| | Салат из квашеной капусты** | 100 | 0,99 | 5,05 | 6,70 | 76,73 47 | 8,46 |
| | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 12,29 | 13,05 | 11,16 | 213 249 | 63,2 |
| | Пюре картофельное (обед) | 180 | 3,33 | 5,26 | 21,42 | 146,86 312 | 20,96 |
| | 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 Н | 2,97 |
| | Хлеб ржаной 20 | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 Н | 2,53 |
| | Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 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

Составлено

Утверждаю
Директор

10 Menu 11 2023г.



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | 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 Н | 2,97 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 Н | 1,95 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 24,62 | 21,63 | 83,23 | 574,4 | 92,67 |
| ОБЕД | Суп-палша 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 Н | 2,97 |
| | Хлеб ржаной 20 | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 Н | 1,4 |
| Фрукты св. (яблоко)* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 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 | 1659,15 | |

Ст. повар