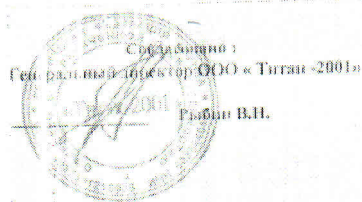


День: среда

аль улятор _____
авствующая производством _____



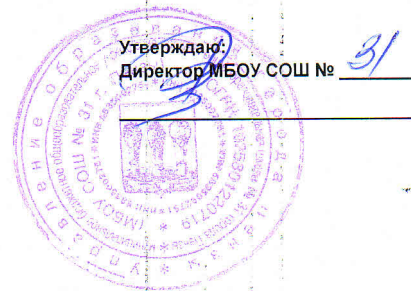
МЕНЮ
на 11 мая 2023 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 150	104/2009	150	6,59	6,81	29,16	204,32	16,30
2	Кофейный напиток с молоком 2,5%	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	11,66
3	Омлет натуральный 75гр	301/2013	75	6,46	10,03	1,72	122,3	18,05
4	Бутерброд с сыром 35 гр	90/2003	35	5,76	5,04	32,73	195,71	17,51
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	24,58
6	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
	Итого за Завтрак			23,47	25,5	102,45	712,73	88,88
2-й Завтрак								
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17	19,64
2	Масло сливочное порциями, 10 г	14/2015	10	0,08	7,25	0,13	66	9,38
3	Чай с молоком, 200	495/2013	200	1,5	1,3	15,9	81	6,19
4	Омлет натуральный 75гр	301/2013	75	6,46	10,03	1,72	122,3	18,05
5	Багон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	5,38
6	Хлеб 18г	109/2013	18	1,1	0,2	5,61	29,23	1,41
	Итого за 2-й Завтрак			20,08	28,15	79,09	649,5	60,00
Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,64
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,74
3	Котлета Московская 90 гр.	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,50
4	Рагу из овощей 150гр	195/2013	150	3	8,02	12,75	135	13,43
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
7	Багон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,20
	Итого за Обед			20,9	41,67	76,85	778,3	88,88
2-й Обед								
1	Салат из свеклы отварной 60г	50/2013	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,64
2	Суп картофельный 250 г	97/2015	250	2,34	2,8	16,87	114	8,74
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	50,72
4	Рагу из овощей 180гр	195/2013	180	3,6	9,63	15,3	162	15,82
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
6	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,91
	Итого за 2-й Обед			20,23	40,29	76,68	762,81	85,00
Полдник								
1	Компот из кураги, 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	10,94
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	17,20
	Итого за Полдник			13,03	2,98	72,26	368,66	28,14
Буфет								
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110	38,00
2	Салат из соевых огурцов с луком 30/2009 100гр	30/2009	100	0,08	5	1,8	55,77	27,74
3	Суп с макаронными изделиями 147/2004		250					8,40
4	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,27
5	Плов из птицы (грудка) 210 гр	406/2013	210	16	15,9	37,9	359	48,08
6	Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50	290/2015	50/50	12,98	14,01	6,44	204,05	35,64
7	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	18,57
8	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,23
9	Вода пит. не газир. 0,5 л		1 шт					21,32
10	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,33
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	4,3	32,02	270,2	32,04
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					11,78
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	11,37
	Итого за Буфет							
Диетическое питание								
1	ДИЕТА Каша жидкая овсяная Геркулес 200гр 2009-109 б/с		200					14,96
2	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14	71,24
3	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	14,83
4	Чай без сахара 200г	493/2013		0,1		15	60	0,86
	Итого за Диетическое питание							
Итого за день								

аль-улятор

аведующая производством



День: пятница

Калькулятор

Заведующая производством _____