

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 9 дней

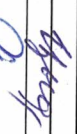
Утверждаю:



Валкина Г.Т.

дата	Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	Угл.	Энергетическая ценность	Са	Fe	B1	B2	С	№ рецептуры		
День 1 30.10.2023 понедельник	Завтрак	Каша манная молочная	200	3,80	6,23	31,17	195,60	92,18	0,48	0,03	0,12	0,45	416		
		Батон с маслом и сыром	60/5/20	8,82	10,15	30,29	252,70	208,00	1,22	0,07	0,12	0,74			
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Обед	Завкуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,03	0,03	60	
		Суп Гороховый	200	13,84	13,00	23,29	307,39	36,35	3,38	0,31	0,15	0,15	10,31	66	
		Плов	60/150	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	0,23	2,14	65	
	полдник	Компот изюмный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,08	0,07	0,00	376	
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,23	0,01	0,11	0,45	98	
		Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	0,00	
	ужин	Кугеш пшеничный	200	2,90	6,31	23,69	162,00	86,98	0,23	0,01	0,01	0,11	0,45	119	
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00	0,00	
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
	День 2 31.10.2023 вторник	ужин для 3,4,5,6 групп.	Вафли	180	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,00	0,00	3
			Итого	50	64,28	77,31	334,66	2389,15	620,95	15,10	1,15	0,91	0,91	18,11	70
Каша рисовая молочная			200	3,79	6,36	38,48	226,80	105,98	0,79	0,12	0,12	0,12	0,45	70	
Завтрак		Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	10,00	0,90	0,05	0,04	211	
		Чай	180											3	
		Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	
Обед		Завкуска порционная (томаты свежие)	50	0,3	0,1	2,1	9,95	7	0,45	0,03	0,03	0,02	12,5	196	
		Борщ	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,12	0,14	15,56	23	
		Картофельное пюре с колбетой и подливом	120/60/30	26,38	25,75	53,02	555,98	78,35	5,65	0,32	0,41	0,41	17,29	128	
полдник		Чай с лимоном	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	0,00	4,80	98	
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00	80,00	
		Йогурт	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,03	0,13	0,80	234	
ужин		Ватрушка с творогом	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,04	0,03	60,00	14	
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	598,63	163,2	1,46	0,1774	0,00	0,00	0,4	234	
	Лепешка с тушенкой	100/40	22,642	15,4845	36,21	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14		
День 3 01.11.2023 среда	ужин для 3,4,5,6 групп.	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	0,00		
		Хлеб в/с	180	0,36	0	18,48	377,6	18	2,67	0,03	0,02	0,00	0		
		Итого	180	146,27	101,37	346,76	2667,20	75,6	28,8	3,96	0,054	0,036	18		
	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,50	211,50	101,48	0,34	0,01	0,01	0,13	0,45	70	
		Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	8,46	9,66	24,92	215,02	206,00	1,04	0,06	0,06	0,11	0,14	1	
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
	Обед	Завкуска порционная (Грошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,14	0,08	10,00	42	
		Суп перловый	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,39	0,16	0,16	0,12	9,14	233	
		Гуляш с перловой и подливом	60/120/30	21,69	23,05	42,38	470,44	44,03	3,70	0,23	0,23	0,21	2,58	376	
	полдник	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,00	0,01	0,30	98	
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	2	
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	1,50	130	
	ужин	Молоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,12	0,03	0,02	10,00	282	
		Белеш рыбный	150	7,21	0,77	48,30	233,80	12,60	0,84	0,15	0,12	0,03	0,00	14	
Какао		200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	1,50	130		
ужин для 3,4,5,6 групп.	Апельсин	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,09	0,07	132,00	282		
	Итого	220	66,43	64,66	281,88	1977,10	881,31	13,64	1,06	1,06	1,40	167,61			

День 7 08.11.2023 среда		Завтрак	Каша геркулесовая молочная Хлеб с маслом Чай	200 50/5 180	4,65 53,00 1,80	7,64 3,86	29,67 3,86	205,25 24,92	102,48 153,02	1,21 10,00	0,16 0,90	0,14 0,05	0,45 0,04	69 211
		Обед	Вафли Закуска порционная (отурец свежий) Суп рассольник Картофель по домашнему Чай с лимоном	50 60 200 60/150 180/15/20	2,85 0,56 9,41 18,86 0,04	13,05 0,07 13,65 22,38 0,00	29,3 1,82 25,89 21,77 20,51	243,00 9,80 268,65 368,00 78,20	4,00 98,20 36,38 28,25 4,80	0,30 0,42 2,65 3,68 0,07	0,03 0,02 0,14 0,15 0,00	0,01 0,03 0,12 0,20 0,00	0,00 7,00 9,41 11,09 4,80	3 60 34 264 128
		полдник	Хлеб Украинский Молоко Банан	50 150 100	3,30 4,20 1,50	0,60 5,25	17,10 7,05	90,50 91,50	14,50 180,00	1,00 0,15	0,08 0,08	0,07 0,29	0,00 1,50	98 2
		ужин	Пилав Хлеб в/с Чай с сахаром	120 30 180/12	5,385 2,31 0,00	5,613 0,90	64,795 14,94 12,97	336,45 78,60 49,27	56,00 6,00 0,00	2,24 0,54 0,00	0,04 0,03 0,1269	0,09 0,02 0,00	0,55 0,00 0,00	282 278 14
		Итого	Апельсин	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282
		Завтрак	Каша пшеница молочная Хлеб с маслом и сыром Чай с сахаром	200 50/5/20 180/12	108,05 4,40 8,46	73,56 6,64 9,66	286,70 33,50 24,92	2012,33 211,50 215,02	766,43 101,48 206,00	23,52 0,34 1,04	1,98 0,01 0,06	1,13 0,13 0,11	176,84 0,45 0,14	70 1 14
		Обед	Закуска порционная (Горошек зеленый) Суп картофельный с грибами Лулши с гречкой и подливом Компот из сухофруктов Хлеб Украинский	40 200 60/120/30 200 50	1,44 9,15 17,37 0,20 3,30	0,04 12,64 19,42 0,00 0,60	3,92 23,74 39,30 22,44 17,10	22,00 239,39 408,53 88,20 90,50	10,40 23,80 42,85 16,65 14,50	0,28 2,20 2,73 0,90 1,00	0,14 0,12 0,31 0,00 0,08	0,08 0,12 0,23 0,01 0,07	10,00 9,59 2,73 0,30 0,00	14 32 376 98
		полдник	Чай Каркаде	200	2,00	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00	3
		ужин	Овощное рагу Хлеб в/с Чай с сахаром	100 180 30	0,90 0,05 2,31	7,05 0,90	1,72 14,94	72,81 78,60	0,00 6,00	0,00 0,54	0,00 0,03	0,01 0,02	1,43 0,00	119
		Итого	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14
		Итого	Банан	190	2,85	0,19	36,48	169,1	15,2	1,14	0,076	0,095	19	
		Завтрак	Каша ячневая молочная Батон с маслом	200 50/5	50,43 126,62	57,33 6,57	252,10 37,35	1730,19 226,65	470,88 108,23	10,46 0,75	0,86 0,14	0,88 0,15	103,64 0,45	70
		Обед	Закуска порционная (Кукуруза) Уха Мясные колбаски с рисом и подливом Кисель	180/12 50 200 200	0,00 4,15 28,56 0,03	0,00 0,60 26,449 0,00	12,97 35,50 64,16 43,62	180,70 164,00 617,74 68,32	12,00 10,00 88,30 0,03	1,08 0,00 5,11 0,01	0,06 0,00 0,35 0,00	0,04 0,00 0,39 0,00	211 14 173 122	
		полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		ужин	Наливок витаминный Хачапури Чай с сахаром	200 140 180/12	0,18 18,06 0,00	0,81 23,46 0,00	20,82 69,84 12,97	88,10 566,74 49,27	3,30 458,20 0,00	0,21 1,49 0,00	0,00 0,15 0,1269	0,01 0,39 0,00	30,00 1,41 0,00	215 300 14
		ужин для 3,4,5,6 групп	Лапша с тушенкой Хлеб в/с Сок	100/40 30 200	22,642 2,31 1,00	15,4845 0,90 0,00	36,21 14,94 18,20	78,60 76,00	6,00 100,00	0,54 2,80	0,03 0,02	0,02 0,02	0,00 4,00	
		Итого	Сок	200	226,33	100,76	430,99	2961,29	836,01	18,97	1,09	1,26	47,94	

Шеф повар Цедялцова А.Б. 

Кладовщик Волкова Е.Н. 