

Меню

на 15 Апреля 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	
138/2022	Макароньы отварные с сыром	165	9.7	10.2	233.9	203.2	78.2	0.1	0.1	0.6	80.4	14.5	139.0	1.0
	Макароньы, сыр, масло сливочное													
	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	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:			14.4	12.2	64.6	420.0	78.3	0.2	2.9	0.9	201.3	27.2	171.2	21.6

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	
101/2021	Рассольник домашний	230/20	4.9	5.0	9.3	135.2	0.0	0.1	8.3	1.0	22.8	22.8	54.8	0.9

	Картофель, капуста белокачанная, лук репка, масло р., огурцы мар, морковь, соль													
375/2021	Плов из птицы Мясо кур, крупа рис, лук реп, масло р., морковь, соль, том. пас	180	12.3	9.2	21.8	386.4	17.5	0.1	5.4	4.7	41.7	48.6	157.8	1.8
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:			21.2	15.0	85.1	792.4	17.5	0.3	13.9	6.1	162.3	100.8	295.4	5.2

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 16 Апреля 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	
таб.24/1996 Зелёный горошек зеленый горошек конс.	60	1.9	0.1	3.9	24.0	0.0	0.1	6.0	0.4	12.0	12.6	37.2	0.4
210/2011 Омлет натуральный Яйцо,молоко сух,соль,масло р	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
Кондитерское изделие Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	1шт	4.1	4.5	27.9	165.0	26.0	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	34.8	0.4
491/2021 Напиток из ягод Вода, ягоды, сахар	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
	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8

Итого:

20.5	25.0	74.1	655.4	26.0	0.4	10.2	0.9	131.8	49.4	292.7	6.1
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	-----

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	
92/2011	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной Капуста кв., картофель, лук репка, морковь, масло р., соль, сметана	230/20	1.7	5.0	6.3	81.5	0.0	0.0	11.1	0.6	47.3	20.5	44.4	0.8
255/2011	Печень по-строгановски Печень куриная, масло р., соль, лук репка, сметана, мука, масло сливочное	90	11.9	10.1	3.2	166.5	203.	0.2	7.6	5.7	29.9	15.7	215.4	4.5
312/2011	Картофельное пюре Картофель, масло сл., молоко, соль	100	4.9	6.4	27.2	133.8	0.0	0.2	13.0	0.9	44.5	30.6	72.0	1.3
377/2011	Чай с сахаром и лимоном Вода, чай заварка, сахар, лимон.	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
	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:

22.0	22.1	84.9	578.4	5203.	0.4	34.3	7.6	149.0	84.0	399.	68.8
------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-------	------	------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 17 Апреля 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	
213/2021 Каша гречневая вязкая с маслом Крупа гречка, молоко, соль, масло сливочное, сахар	170	6.6	9.4	29.8	267.9	31.7	0.2	0.5	1.8	95.9	92.1	184.6	2.8
63/2021 Бутерброд с сыром Хлеб, сыр	45	6.9	9.0	10.0	149.0	62.0	0.0	0.1	0.0	206.0	14.0	135.0	0.4
338/2011 Фрукт	шт	0.5	0.5	12.0	79.5	0.0	0.0	7.5	0.6	12.0	6.8	8.3	1.7
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:

14.5	18.9	61.3	536.4	93.7	0.2	8.4	2.4	327.5	124.6	350.0	7.0
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

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	
102/2011 Суп картофельный с горохом	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

Меню

на 18 Апреля 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	
154/2022	Запеканка из творога с джемом Творог, крупа манная, масло сл., сухари пан., сахар, яйцо, джем	130	22.5	16.1	22.8	328.5	0.3	0.6	0.7	0.8	25.4	35.0	293.1	1.0
470/2021	Йогурт питьевой 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
	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:		29.4	17.9	61.0	545.1	103.8	0.6	1.4	1.1	357.9	69.6	427.3	33.5	

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	
82/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем	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

269/2011	Капуста, картофель, лук репка, масло р., морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста Биточки особые с соусом Свинина, мясо куриное, соль, хлеб пш, масло раст, сух пан, соус том.	90	18.0	1.2	9.6	227.8	13.6	0.1	0.5	0.1	15.5	21.3	05.8	1.6
171/2011	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая, масло сл, соль	100	5.7	4.1	25.8	162.5	0.0	0.1	0.0	1.7	9.9	90.6	136.0	3.0
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:			34.3	20.1	100.9	700.9	13.6	0.4	11.0	2.8	87.2	164.7	380.5	9.8

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 19 Апреля 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Бе лки , г	Жи ры, г	Угл ево ды, г	Калор ийност ь, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
26/2021	Свекла отварная с маслом растительным Свекла отварная, масло растит, соль	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
279/2011	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
305/2011	Рис припущенный Крупа рисовая, масло сл., соль	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
	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
377/2011	Чай с сахаром и лимоном Вода, чай заварка, сахар, лимон.	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
Итого:			15.3	19.1	67.0	529.3	47.6	0.1	7.9	3.3	82.3	50.3	156.1	12.7

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	
111/2011	Суп с макаронными изделиями и курицей Куры, лук репка, макаронные изделия, масло р., морковь, соль, томатная паста	250	6.8	9.4	11.9	167.0	0.0	0.1	0.6	0.5	11.0	12.5	66.2	1.5
168/2022	Сосиска отварная Капуста тушеная /	1шт	13.8	8.0	9.0	165.0	0.0	0.2	0.5	0.0	16.6	0.0	98.2	2.3
321/2011	Картофельное пюре р, морковь, мука, сахар, соль, томатная паста, картофель, молоко сухое, вода	50/50	3.7	5.2	24.6	117.9	0.0	0.0	21.6	0.7	75.8	28.6	59.5	2.3
491/2021	Напиток из ягод Вода, ягоды, сахар	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8
	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:		28.7	23.5	105.1	729.1	0.1	0.6	26.7	1.6	131.2	64.1	301.5	10.8	

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./