

(033)

ЗАВТРАК

с 12 лет и старше (01.01.2021)

1 день (понедельник)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
256	Мясо тушенное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	225	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
179	Каша перловая рассыпчатая	180	4,6	4,18	28,7	170,82	
338	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44,4	
42	Салат из моркови	100	1,24	0,09	11,61	52,2	
	Итого за завтрак		24,63	22,67	92,24	669,04	
2 день (вторник)							
299	Котлеты рубленные из говядины	100	15,53	11,78	16,06	232,38	
354	Капуста тушенная	180	3,71	5,82	6	109,46	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Итого за завтрак		24,01	25,97	82,76	679,05	
3 день (среда)							
290	Фрикадельки из птицы	100	14,16	11,1	8,6	190,94	
413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	88,98	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	

21	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
	Итого за завтрак		26,91	19,67	113,45	789,3	
9 день (среда)							
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	
378	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	88,98	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	152,61	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
179	Каша перловая рассыпчатая	180	4,6	4,18	28,7	170,82	
17	Салат из капусты с огурцами солеными	100	0,85	5,1	2,6	59,7	
	Итого за завтрак		25,78	26,89	95,26	747,8	
10 день (четверг)							
125	Картофель отварной с маслом	180	3,63	7,12	25,18	179,32	
290	Птица в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,9	162,28	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44,4	
377	Чай с лимоном	200/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
	Итого за завтрак		20,58	26,23	77,58	628,71	

ЗАВТРАК**1 ДЕНЬ (понедельник)**

	№179 Каша перловая рассыпчатая - (180г)	
№256 Мясо тушеное- (100г)		№42 Салат из моркови - (100г)
мясо б/к- 83г	крупка перловая-60г	морковь- 120г.
морковь - 5г	соль-0,5г	раст.масло - 3г
лук-5	масло слив.-2г	сахар -3г
раст.масло -5г		
соль - 0,7г		
мука -2г	Сок фруктовый - (200г)	
томат -7г		№377 Чай с лимоном - (200г)
вода -50г		чай -0,5г
хлеб пшеничный - 30г		сахар -12г
хлеб ржаной - 30г		лимон -7г

2 ДЕНЬ (вторник)

№299 Котлеты мясные - (100г)	№354 Капуста тушеная (180г)	хлеб пшеничный - 30г
мясо - 70	капуста -240г	хлеб ржаной - 30г
хлеб -20г	морковь-15г	
яйцо - 4г	соль-0,3г	
вода - 20г	раст.масло-7г.	
масло раст -0,5г,лук -8г,	зелень-1г	№14 Мало сливочное (порциями) - (10г)
соль - 0,8г,сахари 8г	мука пшеничная -2г	
	лук репчатый -10г	
№338 Бананы свежие - (100г)	томатное пюре - 7г	
банан - 180г		
	№377 Чай с лимоном - (200г)	
	чай -0,5г	
	сахар -12г	
	лимон -7г	

3 ДЕНЬ (среда)		
№325 Фрикадельки из птицы- (100/50г)	№413 Чай с молоком - (200г)	№312Пюре картофельное - (180г)
филе куриное - 90г	чай -0,5г	картофель-210г
хлеб -10г	молоко-100г	молоко-30г
соль-0,7г,вода-18г	сахар -12г	соль-1г
раст.масло -0,5г,яйцо - 3г,морковь-8г		масло слив. -2г
соус (50г) : слив.масло -1,5г		
мука - 4г	хлеб пшеничный - 30г	№17 Салат из капусты с солеными огурцами- (100г)
сметана - 5г	хлеб ржаной - 30г	
томат паста -5г		капуста -70г
соль-0,3г	№338 Яблоки свежие - (100г)	огурцы соленые - 40г
вода - 46г		зелень -1г
		масло раст. -3г
4 ДЕНЬ (четверг)		
№284 Запеканка картофельная с мясом- (200г)	№43 Салат из моркови с изюмом- (100г)	№413Кофейный напиток с молоком-- (200г)
мясо б/к - 80г,	морковь -112г	кофейный напиток -2г
масло раст. - 4г	изюм - 5г	молоко -100г
морковь -12г	масло раст. - 3г	сахар-12г
лук -10г	сахар - 3г	
масло слив.- 1г.		
сухари пониров. -3г		№338 Яблоки свежие - (100г)
картофель- 170г		
соль - 1г		
		хлеб пшеничный - 30г
соус (50г): слив.масло -1,5г		хлеб ржаной - 30г
мука - 4г		
сметана - 5г		
томат паста -5г		
вода - 45г		

5 День (пятница)		
№179 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)	№229 Рыба тушеная с овощами - (100г)	№377 Чай с лимоном - (200г)
крупa рисовая - 64	рыба (минтай)-110г	чай -0,5г
масло слив.- 2г	лук -12г,	сахар -12г
соль - 0,5г	морковь -23г	лимон -7г
	соль-0,7г	№Сок фруктовый -(200г)
хлеб пшеничный - 30г	томат паста - 5г	
хлеб ржаной - 30г	вода -19г	
	зелень-2г	
№21 Салат из капусты с морковью - (100г.		
капуста -107г		
морковь -12г		
масло раст. - 3г		
соль - 0,4г		
6 ДЕНЬ (суббота)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины - (100г)	№377 Чай с лимоном - (200г)	№303 Каша пшенная вязкая - (180г)
мясо б/к - 80г,	чай -0,5г	крупa пшенная - 50г
морковь -3г	сахар -12г	соль-0,5г
лук-6г	лимон -7г	
сметана -12г	хлеб пшеничный - 30г	
мука -4г	хлеб ржаной - 30г	Яблоки свежие -(100г)
соль - 0,7г		
масло слив. -1,5г		
вода - 40г	№41 Салат из моркови с яблок - (100г)	
	морковь -67г	
	яблоки - 49г	
	масло раст. - 3г	

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты рубленые из птицы (100г)	№350 Кисель - (200г)	№203 Макароны отварные с соусом (100/80г)
филе куриное -90г	кисель-30г	Вермишель - 35г
хлеб -19г		
морковь-10г	№42 Салат из моркови - (100г)	соль-0,5г
лук-7г	морковь- 120г.	
яйцо -3г	раст.масло - 3г	№332 Соус сметанный с томатом - (80г)
сухари -8г	сахар -3г	сметана-5г
соль -0,7г		томат -2г
масло раст. -1г	Бананы свежие -(100г)	мука-6г
	банан-180г	соль -0,4г
хлеб пшеничный - 30г		лук - 7г
хлеб ржаной - 30г		масло слив.-1,5г
8 ДЕНЬ (вторник)		
№272 Котлеты рыбные любительские (100г)	№179 Каша гречневая рассыпчатая - (180г)	№377 Чай с лимоном - (200г)
рыба (минтай)-100г	крупа гречневая - 85г	чай -0,5г
соль- 1г	соль- 0,5г	сахар -12г
яйцо-5г		лимон-7г
лук -8г	№332 Соус сметанный с томатом - (50г)	
морковь -24г	сметана-5г	Сок фруктовый -(200г)
хлеб -10г	томат -2г	
масло раст.- 1г	мука - 4г	
сухари пониров. - 8г	соль -0,4г	хлеб пшеничный - 30г
вода - 10г	лук -5г	хлеб ржаной - 30г
	масло слив.- 1,5г	
№21 Салат из капусты с морковью - (100г.)		
капуста -107г		
морковь -12г		
масло раст. - 3г		
соль - 0,4г		

9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины (100г)	№413 Чай с молоком - (200г)	№179 Каша перловая рассыпчатая (180г)
мясо б/к - 80г,	чай -0,5г	
морковь -5г	молоко-100г	крупа перловая-60г
лук-5г	сахар -12г	соль-0,5г
мука - 3г		масло слив.-2г
соль -0,7г		
масло раст. -3г	Яблоки свежие -(100г)	№17 Салат из капусты с солеными
томат -4г		огурцами- (100г)
вода -50г	хлеб пшеничный - 30г	капуста -70г
	хлеб ржаной - 30г	огурцы соленые - 40г
		зелень -1г
		масло раст. -3г
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе - (100г)	№413 Чай с молоком - (200г)	№125 Картофель отварной - (180г)
филе птицы - 90г,	чай -0,5г	
сметана -12г	молоко-100г	картофель - 230
лук-3г	сахар -12г	соль-1г
мука -3г		
соль-0,9г		
томат -2г	№43 Салат из моркови с изюмом- (100г)	№14 Масло сливочное порциями - (10г)
масло слив. -2г	морковь -112г	
вода -40г	изюм - 5г	
	масло раст. - 3г	
	сахар - 3г	Сок фруктовый - (200г)
хлеб пшеничный - 30г		
хлеб ржаной - 30г		

11 ДЕНЬ (пятница)		
№263 Рыба запеченная в омлете - (100г)	№139 Капуста тушеная - (180г)	№377 Чай с лимоном - (200г)
рыба -90г	капуста свежая -240г	чай -0,5г
мука -3г	морковь-15г	сахар -12г
яйцо - 20г	масло раст.-2г	лимон-7г
молоко - 12г	лук - 5г	
масло слив. -4г	соль-0,4г	хлеб пшеничный - 30г
соль - 0,7г	мука-1,5г	хлеб ржаной - 30г
	томат-4г	
№14 Масло сливочное порциями - (10г)		
	№ Картофель отварной - (100г)	Яблоки свежие -(100г)
	картофель-145г	
	соль-0,5г	
12 ДЕНЬ (суббота)		
№319 Птица тушеная с овощами (230г)	№377 Чай с лимоном - (200г)	хлеб пшеничный - 30г
Филе курицы -100г	чай -0,5г	хлеб ржаной - 30г
соль-1г	сахар -12г	
масло раст. - 4г	лимон-7г	
томат паста -4г		№14 Масло сливочное порциями - (10г)
мука- 2г		
морковь -20г		
лук -10г		
картофель -135г	№41 Салат из моркови с яблок - (100г)	Бананы свежие - (100г)
	морковь -67г	бананы - 180г
	яблоки - 49г	
	масло раст. - 3г	