

Меню

Завтрак

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость
								1 порция
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	12,776
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	8,85
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Итого			541	18,67	23,82	50,38	485,88
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	40,7386
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Итого			331	18,42	19,04	61,94	492,8
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	25,562
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			501	17,29	27,51	87,95	668,55
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	18,722148
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	7,21
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	6,838
	Итого			466	16,8	32,9	63,03	615,42
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	25,562
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Итого			331	18,42	19,04	61,94	492,8
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	12,776
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	8,85
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Итого			541	18,67	23,82	50,38	485,88
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	18,722148
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	7,21
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	6,838

	Итого		456	16,72	25,65	62,9	549,33	59,364148
8 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	25,562
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Итого		331	14,47	15,52	59,56	435,8	69,585
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	21,216
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	8,85
	Итого		481	12,55	20,9	89,47	702,07	74,089
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	12,776
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	6,838
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	70,781
11 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	18,722148
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	7,21
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	6,838
	Итого		466	16,8	32,9	63,03	615,42	59,364148
12 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	18,722148
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,424
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	7,21
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	6,838
	Итого		466	16,8	32,9	63,03	615,42	59,364148

Обед

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	Стоимост ь
								1 порция
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,31
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	7,63136
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			601	14,09	37,88	53,7	612,06
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	9,47748
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,1702
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			596	16,69	24,75	71,43	575,23
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,88
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого			601	14,5	28,17	65,88	575,05
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,31
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	7,63136
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			601	14,09	37,88	53,7	612,06
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,006
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	6,144
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			631	29,01	30,18	70,57	669,94
6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,88
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32

	Итого		601	14,5	28,17	65,88	575,05	54,643
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	15,724
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	67,487
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	9,47748
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,1702
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого		686	14,77	22,2	81,23	583,8	71,09768
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,006
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	2,55
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	40,959
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	15,724
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	67,487
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	15,724
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	67,487
12 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,006
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	2,55
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	40,959