

Режим: 1-4_ДОВЗ_В.Салат

26 сентября 2021г. - 18 сентября 2021г.

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каши вязкие молочные из овсянки	200/10	12,86	13,67	83,44	302,59		174
	Булочки простые с сахаром 300/10	30/10	11,28	16,88	26,7	314	0,12	7,05
	Пшеничный хлебец с маслом 180	30	2,85	1,79	18,65	102,08	0,34	385
	Хлеб пшеничный	30	0,95	0,8	9,99	42,8		
	Хлеб ржаной	25	24,25	30,81	101,32	749,18		
Итого за Завтрак Обед:								
Итого за Завтрак Обед	Суп картофельный с рыбными	250	8,5	9	88,15	318	3,2	102
	Пюре	20	2,4	8,4	12,8	63		371
	Пюре картофельное	30/20	38,72	29,27	11,23	355	1,2	258
	Каша гречневая	150	11,85	9,88	82,9	365,18		171
	Салат овощной (2 варианта)	1			23,12	92,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,73	12,45	53,8		
	Итого за день 188 рублей							

Режим: 1-4_ДОВЗ_В.Салат

ВТОРНИК

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Оладьи картофельные	80	0,48	0,12	1,58	8,4	8	
	Завтрак рыбный (салат)	80	10,55	20,45	14,92	285,48	1,19	274
	Макаронные изделия с соусом	150	5,48	4,5	28,4	227,48		308
	Суп картофельный с курицей	20	0,19	1,04	1,48	18,8	0,9	328
	Салат овощной и мясной	180	0,9	0,18	21,98	91,44	18	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,8	9,99	42,8		
Итого за Завтрак Обед:								
Итого за Завтрак Обед	Пюре картофельное	80	0,72	0,12	2,28	14,4	15	
	Блюдо с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,84	15,59	103,22	8,83	82,02
	Резьба из овощей и соусом	240	12,89	11,85	75,38	219,28	11,44	289,05
	Напиток из плодов цитрусовых	200	0,88	0,14	35,28	143,8	0,8	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,73	12,45	53,8		
	Итого за день 188 рублей							

Режим: 1-4_ДОВЗ_В.Салат

СРЕДА

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каши вязкие молочные из овсянки	200/10	12,86	13,67	83,44	302,59		174
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Магги в мед. соусе	1	3,13	3,63	14,12	96,75	1,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,48	9,8	48	0,03	
	Булочка овсяная	1	0,8	0,8	19,6	84		
Итого за Завтрак Обед:								
Итого за Завтрак Обед	Салат овощной	80	0,87	3,83	4,98	55,68	3,99	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,58	137,8	13,2	103,03
	Пюре (салат)	240	26,4	27,01	41,85	515,19	2,05	265
	Кашеит из яиц (завтрак)	200	0,88	0,14	35,28	143,8	0,8	388,06
	Турбина с соусом	80	0,08	0,21	0,42	3,84		449
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за день 188 рублей							

Режим: 1-4_ДОВЗ_В.Салат

ЧЕТВЕРГ

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с соусом сливочным	80	2,57	6,43	8,37	143,31	0,8	235
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,3	312
	Кашеит из смеси крупяной	200	0,06	0,06	29	108	1,49	348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	0,95	0,8	9,99	42,8		
Итого за Завтрак Обед:								
Итого за Завтрак Обед	Оладьи картофельные	80	0,48	0,12	1,58	8,4	8	
	Рассольник вегетарианский на курином бульоне	250/10	3,8	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Булочка с цитрусовым соусом	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Салат "Виталка"	200	0,1	0,04	30,12	121	9	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,73	12,45	53,8		
	Итого за день 188 рублей							

Режим: 1-4_ДОВЗ_В.Салат

ПЯТНИЦА

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Булочки с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5		1,04
	Запеканка из творога со свежими яблоками 150/20	150/20	44,19	58,1	47,8	432		223
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	19	60	0,03	378
Итого за Завтрак Обед:								
Итого за Завтрак Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	8,14	3,98	17,37	111,48	127,02	88,02
	Резьба рубленая из овощей-гриль	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	293
	Пюре картофельное	150	3,6	6,75	52,4	255,83		305
	Суп картофельный	20	0,19	1,04	1,48	18,8	0,9	328
	Напиток из плодов цитрусовых	200	0,88	0,14	35,28	143,8	0,8	388
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,84	19,8	84	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за день 188 рублей							