

Меню на «07» ноября 2023 г.



Неделя 1, день 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
243	Сосиска отварная	110	11,1	31,1	0,5	328
202	Макаронные изделия отварные	150	10,92	13,7	44,7	226,5
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,840
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	570	36,7	68,8	104,2	1068,3
	Завтрак 2					
389	Сок	200	1	0,2	20,2	92
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	250	7,2	2,4	62,8	310,4
	Обед					
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,2	9,25	199
119	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75
278	Тефтели из говядины (1 вариант)	110	7,83	8,75	10,25	151
143	Рагу овощное	189	3,2	19,8	15,5	255,6
42	Кисель	200	0,1	0,1	29,8	117,4
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	939	27,2	32,95	114,6	1008
	Полдник					
410	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,7	38,9	269
90	Конфеты	50	2,75	11,5	33	245
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	350	15,2	19,2	87,1	576
	Ужин 1					
265	Плов с говядиной	260	26,8	27,5	42,3	523,3
376	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
338	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	600	38,7	31,4	79,2	700,7
	Ужин 2					
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	Итого:	200	5,80	5	8	106
	Итого за день:	2775	128,2	159,8	455,9	3769,4

Продукты не содержат ГМО

Ирина В.Т. Зуб