

Меню на «17» сентября 2024 г.



Неделя 1, день 2

| № рецептуры | Наименование блюда  | Выход, г    | Химический состав |              |              | ЭЦ, ккал      |
|-------------|---|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|             |   |             | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г  |               |
|             |   |             |                   |              |              | 656           |
| 243         | Сосиска отварная  | 110         | 22,2              | 62,2         | 1,1          | 226,5         |
| 202         | Макаронные изделия отварные                               | 150         | 10,92             | 13,7         | 44,7         | 132           |
| 14          | Масло сливочное   | 20          | 0,2               | 14,5         | 0,26         | 62,840        |
| 209         | Яйцо вареное  | 40          | 5,08              | 4,6          | 0,28         | 100,6         |
| 379         | Кофейный напиток на молоке                                | 200         | 3,24              | 2,7          | 15,9         | 218,40        |
| 31          | Батон   | 50          | 6,2               | 2,2          | 42,6         | 1068,3        |
|             | <b>Итого:</b>   | <b>570</b>  | <b>36,7</b>       | <b>68,8</b>  | <b>104,2</b> |               |
|             | <b>Завтрак 2</b>  |             |                   |              |              |               |
| 389         | Сок   | 200         | 1                 | 0,2          | 20,2         | 92            |
| 31          | Хлеб пшеничный  | 50          | 6,2               | 2,2          | 42,6         | 218,40        |
|             | <b>Итого:</b>   | <b>250</b>  | <b>7,2</b>        | <b>2,4</b>   | <b>62,8</b>  | <b>310,4</b>  |
|             | <b>Обед</b>   |             |                   |              |              |               |
| 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        |
|             | <b>Итого:</b>   | <b>939</b>  | <b>27,2</b>       | <b>32,95</b> | <b>114,6</b> | <b>1008</b>   |
|             | <b>Полдник</b>  |             |                   |              |              |               |
| 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            |
|             | <b>Итого:</b>   | <b>350</b>  | <b>15,2</b>       | <b>19,2</b>  | <b>87,1</b>  | <b>576</b>    |
|             | <b>Ужин 1</b>   |             |                   |              |              |               |
| 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            |
|             | <b>Итого:</b>   | <b>600</b>  | <b>38,7</b>       | <b>31,4</b>  | <b>79,2</b>  | <b>700,7</b>  |
|             | <b>Ужин 2</b>   |             |                   |              |              |               |
| 386         | Кисломолочный напиток                                     | 200         | 5,80              | 5            | 8            | 106           |
|             | <b>Итого:</b>   | <b>200</b>  | <b>5,80</b>       | <b>5</b>     | <b>8</b>     | <b>106</b>    |
|             | <b>Итого за день:</b>                                     | <b>2775</b> | <b>128,2</b>      | <b>159,8</b> | <b>455,9</b> | <b>3769,4</b> |

Продукты не содержат ГМО мед.сестра *Ревич В.И.*