

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,40
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	22,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,24
Итого за Завтрак		690	23,7	23,4	102,7	715,7	67,29

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	5,08
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	20,38
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	10,98
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	150	24,1	16,6	4,3	262,7	21,59
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	11,89
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	2,48
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,86
Итого за Обед		920	41,5	36,8	97,1	884,6	74,26
Итого за день		1610	65,2	60,2	199,8	1600,3	141,55

Среда 18.10.2023

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,02
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,3	153,5	28,83
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	9,49
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	2,48
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,86
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5	23,55
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0,0	12,8	51,4	3,80
Итого за Завтрак		600	19,9	21,8	68,4	548,1	77,03

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	4,82
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18,0	157,4	29,12
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	83,12
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4,14
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,10
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	102,5	3,72

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
Итого за Обед		1110	45,8	38,0	153,2	908,7	128,02
Итого за день		1810,0	65,7	59,8	163,9	1456,8	205,05

Четверг 19.10.2023

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5	16,50
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,02
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	11,16
54-2гв	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	1,14
Пром.	Яблоко	225	0,9	0,9	22,1	99,9	31,50
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,10
Итого за Завтрак		715	19,1	23,3	79,9	604,8	70,42

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,1	3,1	62,4	26,79
54-10з	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	29,57
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	42,7	262,4	7,53
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7,0	157,4	23,62
54-2сус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7	10,27
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7	9,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,10
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	3,10
Итого за Обед		970	34,1	30,3	117,7	880,7	113,07
Итого за день		1685,0	53,2	53,6	197,6	1485,5	183,49

Пятница 20.10.2023

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,02
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5	16,50
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	11,47
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	2,82
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2,79
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9	34,50

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
Итого за Завтрак		715	18,1	22,9	73,6	571,9	75,10
Обед							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6,0	120,9	4,97
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4	24,78
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	11,89
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	31,96
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	3,72
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	3,10
Пром.	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6	15,00
Итого за Обед		1010	28,8	26,9	121,9	844,9	95,42
Итого за день		1725,0	46,9	49,8	195,5	1416,8	170,52

Суббота 21.10.2023

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5	16,50
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	16,56
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	9,49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,86
Итого за Завтрак		460	21,2	22,3	58,8	519,6	44,41
Обед							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	64,62
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	11,89
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	19,79
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	6,19
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	3,10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,10
Пром.	икра из кабачков. Консервы	70	1,3	6,2	5,4	83,0	13,06
Итого за Обед		820	28,7	25,1	95,0	721,4	121,75
Итого за день		1280,0	49,9	47,4	153,8	1241,0	166,16

Заведующая



О.А.Гелсер