

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимости
54-26м	Запеканка картофельная с	250	29,4	29	33,1	510,8	89,17
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	12,53
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,00
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	35,00
	Итого за Обед	910	40,7	41,9	88,7	894,1	154,03
	Итого за день	1475	57,1	61,1	170,9	1461,2	198,5

Среда 11.09.2024

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимости
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	24,95
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8	18,63
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	28,74
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,04
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	3,20
	Итого за Завтрак	575	22,5	17,4	86,6	592,4	78,56

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимости
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6,42
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4	5,94
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9	67,80
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	16,94
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,00
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127	36,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,80
	Итого за Обед	850	43	44	105,3	988,8	140,9
	Итого за день	1425	65,5	61,4	191,9	1581,2	219,46

Четверг 12.09.2024

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимости
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	29,94
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9	19,13
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	12,62
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,04
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,80
	Итого за Завтрак	575	29,6	26,3	64,4	613,5	69,53

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимости
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	12,18
54-1с	Щи из свежей капусты со	250	5,8	7	7,1	115,3	5,28
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2	7,67
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	60,37
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	11,28
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	3,46

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
Пром.	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28	20,80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,80
	Итого за Обед	1020	50,2	18,9	112	820,2	124,84
	Итого за день	1595	79,8	45,2	176,4	1433,7	194,37

Пятница 13.09.2024

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,64
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6	36,00
54-6гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	1,41
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,04
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	3,20
	Итого за Завтрак	550	35,39	16,44	80,82	612,7	44,29

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-8з	Салат из белокочанной капусты с	60	1	6,1	5,8	81,5	0,83
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	1,83
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	67,45
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	23,40
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,80
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,00
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	18,60
	Итого за Обед	1010	47,8	20,2	130,1	892,4	119,91
	Итого за день	1560	83,19	36,64	210,92	1505,1	163,50

Заведующая



Шрейдер И.А.