

Меню с 10 по 15 апреля

Меню

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК (10.04.2023)

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,92	9	170
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Овонци натуральные свежие(огурцы) (дон. гарнир)	25		0,17	0,02	0,47	3
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Вафли весовые	2 шт/40		3,26	2,24	21	118
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого:	532	62,10	19,94	17,90	85,00	584

ВТОРНИК (11.04.2023)

Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Рагу из куриных грудок	50/150		13,04	15,22	28,20	302
Наниток из замороженной черной смородины	180		0,09	0,04	9,64	40
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	520	62,10	16,05	16,02	66,48	480

СРЕДА (12.04.2023)

Котлеты "Школьные"	90		9,67	10,51	7,82	169
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Овонци натуральные свежие (помидоры) (дон. гарнир)	45		0,49	0,09	1,71	11
Чай с сахаром	180/7		0,02	0,01	7,19	29
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	502	62,10	18,69	16,27	72,72	519

ЧЕТВЕРГ (13.04.2023)

Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов с куриными грудками	50/150		13,40	15,20	41,10	354
Овонци натуральные свежие (огурцы) (дон. гарнир)	30		0,21	0,03	0,57	3
Наниток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	540	62,10	15,91	15,90	74,76	509

ПЯТНИЦА (14.04.2023)

Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое по - домашнему	25/160		13,6	15,20	38,3	344
Компот из замороженной компотной смеси	180		0,12	0,02	1,03	41
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	505	62,10	16,64	15,98	67,97	523

СУББОТА (15.04.2023)

Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Пельмени "Для Умников и умниц" с соусом "Переменка"	150/20		13,60	14,8	21,45	272
Компот из замороженной вишни	180		0,10	0,03	10,41	43
Печенье весовое	2 шт/30		2,07	4,14	22,23	134
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	520	62,10	18,69	19,73	82,73	587

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88
poelidovolen.ru

