

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

М.ккал 66,76 рублей / Ст.ккал 66,76 руб.

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день	
Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г
Салат из зеленого горошка к/с (доп.гирин)	40	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	Сыр порционно	10	Салат из отварной говядины	10	Пельмени с мясом сливочным	150/5	Биточки рыбные(минтай) мл.кл./ Биточки рыбные ст.кл.	90
Котлеты из мяса птицы	90/90	Сырник из творога мл.кл	50	Гуляш из отварной говядины	50/50	Шницель куриный	90	ВОЗМОЖНА замена на тефтели мясные и сметанно-томатным соусом 60/40 (ст.ккал) + Макароны из твердых сортов пшеницы 150/ккал/180 ст.ккал.	200	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5
Возможна замена на сосиски Халаль по таблице замены	90/90	Сырник из творога мл.кл	50	Гуляш из отварной говядины	50/50	Шницель куриный	90	ВОЗМОЖНА замена на тефтели мясные и сметанно-томатным соусом 60/40 (ст.ккал) + Макароны из твердых сортов пшеницы 150/ккал/180 ст.ккал.	200	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (при приготовлении 3г)	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Пюре картофельное с маслом сливочным /Пюре картофельное (ст.ккал)	150/3	Рис отварный рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	Чай с сахаром	190/10	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	Чай с сахаром, с лимоном	180/10/10	Кофейный напиток (сахар 20г) мл.кл./ Чай с сахаром ст.кл.	200	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5
Хлеб пшеничный	нет	Хлеб пшеничный	нет	Хлеб пшеничный	нет	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	нет
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
Итого:	515	Итого:	540	Итого:	510	Итого:	553	Итого:	525	Итого:	533
Безкв.г	19,730	Безкв.г	22,340	Безкв.г	16,030	Безкв.г	20,200	Безкв.г	20,180	Безкв.г	19,910
Жиры.г	19,750	Жиры.г	22,050	Жиры.г	15,290	Жиры.г	20,360	Жиры.г	18,830	Жиры.г	20,880
Углеводы.г	82,190	Углеводы.г	98,930	Углеводы.г	79,970	Углеводы.г	93,400	Углеводы.г	81,330	Углеводы.г	98,340
ЭЦ.ккал	572,940	ЭЦ.ккал	653,340	ЭЦ.ккал	609,650	ЭЦ.ккал	699,450	ЭЦ.ккал	612,900	ЭЦ.ккал	568,790
2-ая неделя											
1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день	
Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г
Котлеты из мяса птицы	90/90	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	Рыба (горбуша) тушеная с овощами в томате	50/50	Тефтели куриные с гречневой крупой сметанно-томатном соусе	60/40	Овощи тушеные с мясом	50/150	Котлеты "Аппетитные"	90
Возможна замена на сосиски Халаль по таблице замены	90/90	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	Рыба (горбуша) тушеная с овощами в томате	50/50	Тефтели куриные с гречневой крупой сметанно-томатном соусе	60/40	Овощи тушеные с мясом	50/150	Котлеты "Аппетитные"	90
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным мл.кл./ Каша пшеничная молочная ст.кл.	180/3			Пюре картофельное с маслом сливочным мл.кл./Пюре картофельное ст.кл.	150/3	Макаронные изделия отварные с мясом сливочным мл.кл./Макаронные изделия отварные ст.кл.	180/3			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	Каша с молоком (сахар 10г)	200	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
Итого:	528	Итого:	545	Итого:	538	Итого:	513	Итого:	513	Итого:	533
Безкв.г	18,400	Безкв.г	22,500	Безкв.г	15,990	Безкв.г	16,170	Безкв.г	15,820	Безкв.г	20,050
Жиры.г	18,600	Жиры.г	23,890	Жиры.г	15,130	Жиры.г	16,570	Жиры.г	16,410	Жиры.г	18,990
Углеводы.г	87,650	Углеводы.г	96,220	Углеводы.г	64,110	Углеводы.г	63,980	Углеводы.г	65,930	Углеводы.г	77,810
ЭЦ.ккал	587,250	ЭЦ.ккал	646,600	ЭЦ.ккал	456,450	ЭЦ.ккал	558,010	ЭЦ.ккал	489,050	ЭЦ.ккал	600,320

