



# МЕНЮ на 29 ноября 2021 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	10,89
2	Каша манная молочная жидкая 150гр.	262/2013	150	4,65	5,59	23,14	161,55	8,77
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,16
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Груша	112/2013	1шт	0,8	1,62	20,6	94	45,99
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>11,17</b>	<b>22,65</b>	<b>73,82</b>	<b>516,35</b>	<b>76,06</b>
<b>2-й Завтрак</b>								
1	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	10,89
2	Каша манная молочная жидкая 200гр	262/2013	200	6,2	7,46	30,86	215,4	11,69
3	Кофейный напиток с молоком	501/2013	200	3,2	2,7	15,9	79	9,16
4	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,25
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	27,01
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>				<b>12,72</b>	<b>23,7</b>	<b>80,54</b>	<b>570,2</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат "Степной" из разных овощей 60гр	25/2004	60	1,14	4,62	5,76	69,6	8,16
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,35
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,34
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,66
5	Хлеб 43г	109/2013	43	2,83	0,51	14,36	74,82	2,68
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
<b>Итого за Обед</b>				<b>23,25</b>	<b>25,12</b>	<b>82,77</b>	<b>670,82</b>	<b>76,06</b>
<b>2-й Обед</b>								
1	Салат "Степной" из разных овощей 100гр	25/2004	100	1,9	7,7	9,6	116	13,50
2	Суп с макаронными изделиями	111/2015	250	2,38	5,08	12,99	117	3,35
3	Плов из говядины 150гр	244/2015	150	15,3	14,33	24,38	297	58,34
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,66
5	Хлеб 50г	109/2013	50	3,3	0,6	16,7	87	3,12
6	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	1,86
7	Булочка ванильная 50	311/2009	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,01
<b>Итого за 2-й Обед</b>				<b>31,82</b>	<b>31,99</b>	<b>118,11</b>	<b>908,7</b>	<b>85,00</b>
<b>Полдник</b>								
1	Кефир 200 гр	516/2013	200	5,8	5	8	100	20,37
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,79
<b>Итого за Полдник</b>				<b>18,05</b>	<b>7,94</b>	<b>52,63</b>	<b>353,86</b>	<b>34,16</b>
<b>Буфет</b>								
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,57
2	Икра свекольная 100гр	119/2013	100	2,4	7,1	10,4	115	8,10
3	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,51
4	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83	10,36
5	Азу 200 г	364/2013	200	17,17	17,65	24,97	328,3	69,25
6	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	8,96
7	Печень говяжья по-строгановски 100 гр	255/2015	100	13,96	13,72	6,45	222,05	47,57
8	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	17,40
9	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,26
10	Сосиска в тесте запеченная 100г		100					22,61
11	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	13,79
12	Пирожок с яблоками 75гр		75					9,87
<b>Итого за Буфет</b>								
<b>Итого за день</b>								

Калькулятор ИИ

Заведующая производством \_\_\_\_\_