



МЕНЮ
на 30 ноября 2021 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход					Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	61,53
2	Салат из моркови с курагой 60 гр	62/2013	60	0,96	0,06	9,06	40,8	5,33
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,19
4	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	4,18
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
Итого за Завтрак				31,48	28,48	89,88	749,4	76,06
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	41,42
2	Салат из моркови с курагой 100 гр	62/2013	100	1,6	0,1	15,1	68	8,88
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,19
4	Батон 50	111/2013	50	3,76	1,47	25,7	131	4,64
5	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,87
Итого за 2-й Завтрак				24,4	19,86	89,35	639,27	60,00
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	7,55
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 70гр	270/2015	70	8,64	20,72	6,72	247,66	36,75
4	Пюре картофельное 150 гр.	429/2013	150	3,15	6,6	16,35	138	16,12
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	4,57
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	1,39
7	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,18
Итого за Обед				18,46	36,97	86,57	759,17	76,06
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,58
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75	7,99
3	Котлета Московская 80 гр	270/2015	80/5	9,99	23,96	7,77	286,41	42,05
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	19,35
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	1,66
6	Хлеб 23г	109/2013	23	1,51	0,27	7,68	40,02	1,43
Итого за 2-й Обед				18,61	45	70,5	767,04	85,00
Полдник								
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	13,63
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	9,5
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42	22,64
Буфет								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	12,58
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	7,57
3	Суп картофельный с рыбой (минтай)	50/2009	250	13,21	4,11	6,7	116,24	29,07
4	Суп из овощей (с горошком)	44/2009	250	1,93	5,86	12,59	115,24	15,40
5	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	41,65
6	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					54,89
7	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	17,03
8	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,56
9	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	8,05
10	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	6,26
11	Расстегай с мясом 75гр	353/2009	75	5,66	3,87	0,43	59,24	26,72
12	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г		75					8,80
13	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	9,52
Итого за Буфет								
Итого за день								

Калькулятор ИИ

Заведующая производством _____