

Утверждаю

Директор
Зеландз Т.И.



МЕНЮ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100		0,80	0,10	2,49	13,94
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,1	99,6	0,80	0,10	2,49	13,94
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60		3,00	20,16	17,87	265,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	24	24	0,12	19,80	0,19	179,52
батон Корсаковский	36	36	2,88	0,36	17,68	85,68
РИС ОТВАРНОЙ	120		4,51	5,76	47,42	259,62
КРУПА РИСОВАЯ	66,7	66	4,48	0,64	47,37	213,19
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0,03	5,12	0,05	46,43
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120		30,77	32,28	8,27	448,08
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТНЫЙ	131	124,5	25,72	13,29	0,12	222,94
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,55	0,26	15,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,1	9,1	0,00	8,82	0,00	79,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	0,99	1,09	1,60	20,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	11	10,6	2,43	3,12	0,00	38,56
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,64	0,00	17,52	72,56
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	3,3	3,3	0,64	0,00	1,35	7,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,7	16,7	0,00	0,00	16,17	64,63
БАНАН	150		2,25	0,75	31,50	144,00
БАНАН	214,4	150	2,25	0,75	31,50	144,00
			41,97	59,05	125,07	1 203,40
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		1,11	0,20	3,82	24,12
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,5	1,11	0,20	3,82	24,12
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		2,46	6,38	12,86	119,72
КАРТОФЕЛЬ	70,33	42,2	0,81	0,16	6,67	31,52
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,05	0,06	2,74	16,30
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98

ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0,00	6,10	0,00	54,94
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	12,86	11,11	82,16	480,50
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	120	120	12,80	1,51	82,06	393,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,06	9,60	0,10	87,07
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ		120	11,74	30,93	9,88	365,02
СВИНИНА МЯСНАЯ	85	72,25	10,02	23,34	0,00	250,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,7	8,7	0,56	0,08	3,58	17,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,1	13,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26	21,8	0,30	0,04	1,74	8,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,4	4,4	0,47	0,06	2,99	14,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,1	5,1	0,13	0,99	0,16	10,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,3	15,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,10	0,00	0,39	2,08
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			31,64	49,00	150,54	1 173,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,61	108,05	275,61	2 377,30