

11.04.22г.

(11-18 (10 дней))

Согласовано!



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
60/30	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-323, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-50
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак I		Калорийность-941, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-101
<u>Обед</u>		
250	Суп лапша с курицей	Калорийность-170, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-30
50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
200	Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-908, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-132
Итого за день		Калорийность-1 849, Белки-71, Жиры-62, Углеводы-233

11.04.22г.

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
60/30	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак I		Калорийность-859, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
250	Суп лапша с курицей	Калорийность-170, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-30
45	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-5
180	Рис припущенный	Калорийность-261, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-123
Итого за день		Калорийность-1 700, Белки-67, Жиры-57, Углеводы-211

12.04.2022

(11-18 (10 дней))

Всего:



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак I		Калорийность-536, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-60
<u>Обед</u>		
80	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
250/25	Суп картофельный с горохом и гренками	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
180	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Кисель витаминизированный	Калорийность-103, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-634, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность-1170, Белки-56, Жиры-33, Углеводы-166

12.04.2022

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак I		Калорийность-474, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-57
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200/15	Суп картофельный с горохом и гренками	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11
200	Кисель витаминизированный	Калорийность-103, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-498, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-84
Итого за день		Калорийность-972, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-141

13.04.22г.

(11-18 (10 дней)) *Согласовано:*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
60/50	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7
200/10	<i>Рис припущенный</i>	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<i>Чай витаминизированный</i>	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Завтрак I		Калорийность-654, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-78
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Щи из капусты свежей со сметаной</i>	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
50/50	<i>Филе птицы, тушенное в соусе томатном</i>	Калорийность-203, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-5
180/5	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-291, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-45
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-1 205, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-175
Итого за день		Калорийность-1 859, Белки-72, Жиры-55, Углеводы-253

ООО "ПРЕСТИЖ"

13.04.22г.

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
50/50	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами</i>	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150/5	<i>Рис припущенный</i>	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<i>Чай витаминизированный</i>	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Завтрак I		Калорийность-547, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
200/10	<i>Щи из капусты свежей со сметаной</i>	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45/45	<i>Филе птицы, тушенное в соусе томатном</i>	Калорийность-183, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-4
150/5	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
40	<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 011, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-145
Итого за день		Калорийность-1 558, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-212



14.04.22г

(11-18 (10 дней)) *Огласовано:*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
130/10	<i>Запеканка из творога с со сгущенным молоком</i>	Калорийность-354, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-29
шт	<i>Яблоко</i>	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
10	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-75, Жиры-8
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		Калорийность-639, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
60/30	<i>Котлеты мясные с томатным соусом</i>	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
180/5	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 014, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-110
Итого за день		Калорийность-1 653, Белки-72, Жиры-68, Углеводы-184

14.04.22г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
110/10	<i>Запеканка из творога с со сгущенным молоком</i>	Калорийность-303, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-25
шт	<i>Яблоко</i>	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-60, Жиры-7
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-70
<u>Обед</u>		
250/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
60/30	<i>Котлеты мясные с томатным соусом</i>	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	<i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-979, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-105
Итого за день		Калорийность-1 552, Белки-67, Жиры-64, Углеводы-175



15.04.22г.

(11-18 (10 дней)) *Власова*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200/5	Каша пшеничная молочная	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
70	Булочка домашняя	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
Итого за Завтрак I		Калорийность-557, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-87
<u>Обед</u>		
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-240, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-41
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Пюре картофельное	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 199, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-141
Итого за день		Калорийность-1 756, Белки-67, Жиры-63, Углеводы-228

15.04.22г.

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
150/5	Каша пшеничная молочная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сыр порционный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	Кисломолочный продукт	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-6
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак I		Калорийность-348, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-49
<u>Обед</u>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
180	Пюре картофельное	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 122, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-129
Итого за день		Калорийность-1 410, Белки-58, Жиры-59, Углеводы-163

