

г. Титан - 2001»

Рыбин В.Н.

МЕНЮ
на 8 апреля 2024 г.

День: понедельник

| № п/п | Наименование блюда | № рец. | Выход | | | | | Цена |
|-------------------------------------|--|----------|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная жидкая 150 гр | 267/150 | 150 | 5,85 | 7,09 | 26,85 | 212,7 | 13,35 |
| 2 | Чай с молоком, 200 | 495/2013 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 6,65 |
| 3 | Сок 0,2 | 389/2015 | 1шт | 1 | | 20,2 | 84,8 | 21,75 |
| 4 | Хлеб 10г | 109/2013 | 10 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,84 |
| 5 | Батон 30 | 111/2013 | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,6 | 3,83 |
| 6 | Сыр порциями 25гр 366/2009 | 366/2009 | | 8,7 | 11,07 | | 136,5 | 23,77 |
| 7 | Яблоко | 112/2013 | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 27,25 |
| Итого за Завтрак | | | | 20,77 | 21,26 | 101,31 | 705 | 97,44 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная жидкая 200 гр | 267/2013 | 200 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,6 | 17,79 |
| 2 | Чай с сахаром 200г | 493/2013 | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 2,39 |
| 3 | Масло сливочное порциями, 10 г | 14/2015 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 10,04 |
| 4 | Батон 20 | 111/2013 | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 2,55 |
| 5 | Яблоко | 112/2013 | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 27,25 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | | 10,28 | 18,09 | 80,81 | 556 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009 | 24/2015 | 60 | 0,58 | 3,64 | 2,02 | 42,42 | 19,81 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями с птицей 250/25 147,487/2004 | | 250/25 | | | | | 21,47 |
| 3 | Плов из птицы (грудка) 180гр | 406/2013 | 180 | 13,72 | 13,63 | 5,41 | 307,68 | 45,84 |
| 4 | Чай с лимоном 200г | 494/2013 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 4,42 |
| 5 | Хлеб 55г | 109/2013 | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,7 | 4,63 |
| 6 | Батон 10 | 111/2013 | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 1,28 |
| Итого за Обед | | | | 18,78 | 18,22 | 46,14 | 533 | 97,44 |
| 2-й Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов 75 г 18-2009 | 18/2009 | 75 | 0,72 | 4,55 | 2,73 | 53,02 | 24,78 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 111/2015 | 250 | 2,38 | 5,08 | 12,99 | 117 | 3,28 |
| 3 | Плов из птицы (грудка) 180гр | 406/2013 | 180 | 13,72 | 13,63 | 5,41 | 307,68 | 45,84 |
| 4 | Чай с лимоном 200г | 494/2013 | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 4,42 |
| 5 | Хлеб 55г | 109/2013 | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,7 | 4,63 |
| 6 | Батон 15 | 111/2013 | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,71 | 39,3 | 1,91 |
| Итого за 2-й Обед | | | | 21,68 | 24,36 | 62,41 | 673,7 | 85,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная 50 | 425/2015 | 50 | 7,34 | 3,7 | 29,16 | 179,3 | 3,63 |
| 2 | Компот из смеси сухофруктов | 508/2013 | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | 6,78 |
| Итого за Полдник | | | | 7,84 | 3,7 | 56,16 | 289,3 | 10,41 |
| Буфет | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с солеными огурцами 100г 26-2009 | | 100 | | | | | 11,69 |
| 2 | Икра свекольная 100гр | 119/2013 | 100 | 2,4 | 7,1 | 10,4 | 115 | 9,63 |
| 3 | Салат из свежих помидоров 100г | 22/2013 | 100 | 1 | 10,2 | 3,5 | 110 | 35,61 |
| 4 | Суп с макаронными изделиями | 111/2015 | 250 | 2,38 | 5,08 | 12,99 | 117 | 3,28 |
| 5 | Суп из овощей (с горошком) | 44/2009 | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 17,70 |
| 6 | Пюре картофельное 180 гр | 429/2013 | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 | 17,50 |
| 7 | Капуста тушеная 180 гр | 423/2013 | 180 | 6,66 | 6,48 | 7,02 | 113,4 | 24,79 |
| 8 | Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр | 294/2015 | 90 | 15,69 | 15,08 | 14,65 | 257,4 | 49,51 |
| 9 | Гуляш из говядины 50/50 437/2004 | | 50/50 | | | | | 66,06 |
| 10 | Пирожок печеный из кураги | 473/2015 | 75 | 0,59 | 0,03 | 11,98 | 50,55 | 14,15 |
| 11 | Пирожок печеный с капустой 75 г | 343/2009 | 75 | 0,88 | 2,13 | 1,76 | 29,72 | 13,16 |
| 12 | Пицца школьная | 413/2015 | | 9,89 | 16,25 | 28,3 | 299 | 29,38 |
| 13 | Компот из изюма | 348/2015 | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,8 | 11,67 |
| 14 | Компот из яблок | 282/2009 | 200 | 0,16 | | 14,99 | 60,64 | 7,65 |
| 15 | Сосиска в тесте запеченная 100г | | 100 | | | | | 27,53 |
| 16 | Сок 0,2 | 389/2015 | 1шт | 1 | | 20,2 | 84,8 | 21,75 |
| Итого за Буфет | | | | | | | | |
| Диетическое питание | | | | | | | | |
| 1 | Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с | 266/2013 | 205 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 15,95 |
| 2 | Картофель отварной 180гр 2009-239 | | 180 | | | | | 9,45 |
| 3 | Птица отварная (грудка) 75г 487-2004 | | 75 | | | | | 41,47 |
| Итого за Диетическое питание | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | |

Калькулятор

Заведующая производством