

МЕНЮ горячие завтраки 2019-2020 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день												
ПР	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,8	79	22,9	17,7	38,4	1	0,6	9,9
260/2015	Гуляш или бефстроганов	50/50	19,5	9,8	21	200	12,1	27,3	261	3,4	0	0
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	7,2	27,5	202	3,2	7,2	68,5	0,07	0	0
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	40	2,73	0,73	0	0,06	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		28,6	22,2	101,5	585	40,93	52,93	367,9	4,53	0,6	9,9
2 день												
70/71/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей (по сезону)	60	0,4	0,06	0,11	7	10,2	8,4	18	0,3	0,02	2,88
270/2015	Котлета Московская	80	20,8	10,6	8,9	216	35,1	28,3	289	2	0,4	0
309/2015	Макароны отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	8	6,2	34	4	0,04	0
342/2015	Компот из свежих или сухофруктов	200	0,2	0	35,8	142	6,03	3,13	6,8	0,8	0,01	1,6
ПР	Хлеб пшеничный иодированный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		26,6	17,36	97,61	592	59,33	46,03	347,8	7,1	0,47	4,48
3 день												
70/71/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей (по сезону)	60	0,4	0,06	0,11	7	10,2	8,4	18	0,3	0,02	2,88
289/2015	Рагу из птицы	80/125	14,5	13,6	22,8	251	67,6	83,8	425	6	0,2	18,1
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
338/2015	Фрукты свежие	180	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0,03	13
	ИТОГО:		20,22	17,98	78,4	512	199,8	106,2	533	6,86	0,26	22,28

4 день

75/2015	Икра свекольная или морковная	60	1,4	4,6	7,8	79	22,9	17,7	38,4	1	0,6	9,9
234/2015	Котлета рыбная	80	6,9	5,5	1	115	39,4	14,5	89,3	0,7	0,05	4,5
312//2015	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109	23,7	18,9	0,7	0,07	6,9	0,01
388/2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	27	111	11,1	2,9	0,57	1,5	0,01	0,05
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		12,7	15,4	80,4	478	97,1	54	128,97	3,27	7,56	14,46

5 день

209/2015	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	10	0,03	0
223/2015	Запеканка или сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	15,3	11,6	29,4	283	205	27,7	170	0,06	0,06	0,07
382/2015	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		20,62	15,92	84,89	537	327	41,7	260	0,62	0,04	1,37

6 день

ПР	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,8	79	22,9	17,7	38,4	1	0,6	9,9
251/2015	Мясо тушеное или поджарка	50/50	11,9	6	4,2	123	14,4	17,5	105	3,2	1,1	0
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	7,2	27,5	202	3,2	7,2	68,5	0,07	0	0
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	40	2,73	0,73	0	0,06	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		21	18,4	84,7	508	43,23	43,13	211,9	4,33	1,7	9,9

7 день

70/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей (по сезону)	60	0,4	0,06	0,11	7	10,2	8,4	18	0,3	0,02	2,88
267/2015	Шницель натуральный рубленый	80	20,8	10,5	8,9	216	34,5	28,3	188	1,1	0,3	0
304/2015	Рис отварной	100	2,9	1,9	17	102	63,3	77,3	70,6	2,2	0,3	0
388/2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	27	111	11,1	2,9	0,57	1,5	0,01	0,05
ПР	Хлеб пшеничный иодированный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		26,4	13,26	83,01	500	119,1	116,9	277,17	5,1	0,63	2,93

8 день

75/2015	Икра свекольная или морковная	60	1,4	4,6	7,8	79	22,9	17,7	38,4	1	0,6	9,9
294/2015	Котлеты рубленые из птицы	80	17,6	15,6	8	187	35,3	8,7	36,3	0	0,02	0
321/2015	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94	58	21,6	41,7	0,8	0,02	17
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		26,82	29,12	81,99	614	238,2	62	206,4	2,36	0,68	28,2

9 день

70/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей (по сезону)	60	0,4	0,06	0,11	7	10,2	8,4	18	0,3	0,02	2,88
229/2015	Рыба тушеная с овощами	80/50	13,9	0,9	5,7	165	63	59,2	225	1,3	0,08	6,2
312//2015	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109	23,7	18,9	0,7	0,07	6,9	0,01
342/2015	Компот из свежих или сухофруктов	200	0,2	0	35,8	142	6,03	3,13	6,8	0,8	0,01	1,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		18	6	86,1	480	92,73	81,23	232,5	2,17	6,99	7,81

10 день

70/2015	Нарезка из свежих или соленых овощей (по сезону)	60	0,4	0,06	0,11	7	10,2	8,4	18	0,3	0,02	2,88
243/2015	Сосиска отварная	50	5,5	15,5	0,2	164	18,5	10	81	0,9	0,02	0
309/2015	Макароны отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	8	6,2	34	4	0,04	0
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	40	2,73	0,73	0	0,06	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	30	64	0	0	0	0	0	0
338/2015	Фрукты свежие	180	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0,03	13
	ИТОГО:		11,8	22,26	79,61	484	55,43	34,33	144	7,46	0,11	15,88

Технолог МП г.Армавира "КШПит"

В.Г.Свинцова