

**Недельное меню рациона горячего питания
(Завтрак,обед)**

День:	Понедельник 05 апреля 2021 года.				
	Завтрак: 388,50 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
60/20	Сосиска отварная со свежим огурцом	117,85	5,37	40,47	0,91
100	Йогурт молочный с фруктами	102,01	17	1,2	16
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
40	Хлеб пшеничный	104,8	3	1,16	20,56
	Обед: 888,99 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат из отварной свеклы с курагой	134,87	1,6	10,19	9,1
	Первые блюда				
250	Суп картофельный с горохом	145,26	6,4	4,43	18,25
	Вторые блюда				
75/50	Гуляш мясной	203,52	13,1	12,4	8,9
	Гарнир				
150	Макаронные изделия	266,94	7,58	6,6	39,91
	Напитки				
200	Сок фруктовый ДП	92	2	0,2	20,2
	Хлеб, выпечка				
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,4	1,12	0,22	9,88
День:	Вторник 06 апреля 2021 года.				
	Завтрак: 509,44 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Сырники из творога	308	7	16	34
10	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	32,8	0,72	0,85	5,55
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
40	Хлеб пшеничный	104,8	3	1,16	20,56
	Обед: 847,63 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат из свежих овощей	108,92	1,36	8,09	7,65
	Первые блюда				
250	Суп-пюре из овощей	116,78	3,63	7,13	9,93
	Вторые блюда				
100	Котлета рубленая из птицы	262,25	19	13,38	11,62
	Гарнир				
150/5	Картофельное пюре с маслом сливочным	221,28	5,4	6,34	28,4
	Напитки				
200	Сок фруктовый ДП	92	2	0,2	20,2
	Хлеб, выпечка				
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,4	1,12	0,22	9,88
День:	Четверг 08 апреля 2021 года.				
	Завтрак: 485,14 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Кекс творожный или с цукатами	316,5	5,31	15,75	38,46
200	Фиточай	63,84	0	0	15,98
40	Хлеб пшеничный	104,8	3	1,16	20,56
	Обед: 859,53 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат витаминный с растительным маслом	183,19	1,05	15,14	10,37
	Первые блюда				
250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной	163,24	6,16	4,84	7,37
	Вторые блюда				
100/30	Тефтели мясные рубленые в томатном соусе	151,5	7,65	8,47	10,09

		Гарнир			
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	223,2	8,4	5,22	34,74
		Напитки			
200	Сок фруктовый ДП	92	2	0,2	20,2
		Хлеб, выпечка			
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,4	1,12	0,22	9,88
День:	Пятница 09 апреля 2021 года.				
	Завтрак: 603,92 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный запеченный или паровой	403,13	33,42	21,81	18,31
200	Сок фруктово-ягодный с трубочкой	96	0,56	0	27,89
40	Хлеб пшеничный	104,8	3	1,16	20,56
	Обед: 835,21 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Холодные закуски			
100	Салат из моркови с яблоком	109,75	1,18	7,08	9,28
		Первые блюда			
250	Суп-пюре куриный	188,67	8,03	8,57	19,83
		Вторые блюда			
100	Бифштекс мясной	287,5	22,38	21,75	0,38
		Гарнир			
150	Капуста тушеная	139,05	3,75	6,45	16,5
		Напитки			
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
		Хлеб, выпечка			
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,4	1,12	0,22	9,88
День:	Суббота 10 апреля 2021 года.				
	Завтрак: 646,94 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Сырок глазированный	382,3	7,5	23,1	36,1
100	Натуральный фрукт	96	0,56	0	27,89
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
40	Хлеб пшеничный	104,8	3	1,16	20,56
	Обед: 809,68 ккал				
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Холодные закуски			
100	Салат картофельный с помидором и растительным маслом	125,7	1,71	7,32	13,14
		Первые блюда			
250	Бульон куриный с яйцом (яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую)	98,78	4,61	7,36	3,13
		Вторые блюда			
100/10	Кнели куриные паровые	152,5	12,4	6,9	10,2
		Гарнир			
150	Рис припущенный	294,3	4,85	6,87	52,92
		Напитки			
200	Сок фруктовый ДП	92	2	0,2	20,2
		Хлеб, выпечка			
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,4	1,12	0,22	9,88

Генеральный директор "Викрама" Масловский С.В.

