

Недельное меню рациона горячее питание (завтрак, обед)
Общая стоимость комплексного завтрака и обеда составляет 290,0рублей 00

День: понедельник 12 апреля 2021г.					
Завтрак 335,84 ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Кекс творожный	233	5,31	3,66	44,61
100	Сок фруктово ягодный с трубочкой	96	0,56	0,00	27,89
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98
Обед 932,68 ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат из свеклы с соленым огурцом	108,92	1,36	8,09	7,65
Первые блюда					
250	Суп из овощей	116,78	3,63	7,13	9,93
Вторые блюда					
100	Тефтели с рисом	171,22	12,12	4,94	19,56
Гарнир					
150	Макароны отварные	320,72	8,18	10,61	48,15
Напитки					
200	Напиток фруктовый	63,84	0	0	15,98
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,8	3	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничны	46,4	1,12	0,22	9,88

День: вторник 13 апреля 2021г.					
Завтрак 370,34ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Ватрушка с творогом	316,5	5,31	15,75	38,46
100	Яблоко	47	0,4	0,40	9,8
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98
Обед 881,27ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	125,7	1,71	7,32	13,14
Первые блюда					
250	Суп куриный с овощами	112,63	9,13	4,13	9,75
Вторые блюда					
100	Печень тушенная говяжья	133,6	13,36	6,24	6,00
Гарнир					
150	Рис отварной	294,3	4,85	6,87	52,93
Напитки					
200	Напиток из сухофруктов	63,84	0,00	0,00	15,98
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,8	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничны	46,4	1,12	0,22	9,88

День: Четверг 15 апреля 2021г.					
Завтрак 327,00ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Сырники из творога	231	5,52	12,00	25,5
100	Сок фруктово-ягодный с трубочкой	96	0,56	0,00	27,89
Обед 1027,35ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат Витаминный с растительным маслом	143,19	1,05	15,14	10,35
Первые блюда					
250	Суп пюре из овощей	188,67	8,03	8,57	19,83
Вторые блюда					
100	Тефтели рыбные	182,88	13,92	6,24	17,76
Гарнир					
150	Картофельное пюре	236,81	2,69	17,1	18,08
Напитки					
200	Напиток витаминный	125,00	0,46	0,15	29,11
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,8	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничны	46,4	1,12	0,22	9,88

День: Пятница 16 апреля 2021г.					
Завтрак 379,19ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
50	Булочка	161,9	2,93	3,80	29
150	Сосиска отварная	210,45	18,03	9,65	12,9
100	Чай с сахаром	6,84	0	0,00	15,98
Обед 926,35ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат из моркови с яблоком и медом	203,75	1,18	7,08	9,28
Первые блюда					
250	Щи из свежей капусты	96,94	6,16	4,84	7,37
Вторые блюда					
250	Гуляш из говядины	85,2	14,4	1,6	3,30
Гарнир					
150	Каша гречневая рассыпчатая	266,74	7,6	8,15	40,76
Напитки					
200	Напиток фруктовый	122,40	0,00	0,00	30,62
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,8	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничны	46,4	1,12	0,22	9,88

День: Суббота 17 апреля 2021г.

Завтрак 327,84ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Пирожок с джемом	233	5,31	3,66	44,61
100	Сок фруктовый	87	17	1,20	16
200	Чай с сахаром	6,84	0	0,00	15,98
Обед 850,89ккал					
выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуска					
100	Винегрет с маслом	134,87	1,6	10,19	9,1
Первые блюда					
250	Суп картофельный с фасолью	92,63	4,63	2,63	12,63
Вторые блюда					
100	Котлета мясная	149	18,48	6	5,10
Гарнир					
150	Капуста тушенная	139,05	3,75	6,45	16,5
Напитки					
200	Напиток из сухофруктов,	86,38	0,06	0,06	21,35
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,8	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничны	46,4	1,12	0,22	9,88

Генеральный директор _____

С.В. Масловский

