

Красноуфимск ДС 3-7 л 161 ГКП ЦРР/И

№ порции	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
	<u>Завтрак</u>					
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
328	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
	Итого за Завтрак	415	8,22	15	47,36	385

Обед							
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	
1 016	Суп-пюре овощной	200	2,86	5	13,94	114,6	
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	
827	Биточек мясной рубленый	80	6,22	8	12,79	194,8	
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,92	4	35,34	203,9	
390	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	
Итого за Обед		750	23,44	22	112,42	798,5	
Итого за день		1 165	31,66	37	159,78	1 183,3	

Красноуфимск ДС 3-7 л 161 ГКП ЦРР/1

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эквивал
235,03	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	6	28,52	203,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
	Итого за Завтрак	410	6,64	15	47,65	401

Обед						
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9
1 113	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4
1 114	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины @	80	8,94	22	2,89	189,1
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		725	22,8	32	97,5	722,1
Итого за день		1 135	29,44	47	145,15	1 123,1

Красноуфимск ДС 3-7 л 161 ГКП ЦРР/1

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
919	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190
	Итого за Завтрак	410	17,24	16	57,81	465,2

<u>Обед</u>							
813	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	
444,01	Плов со свиной	150	10,85	12	29,38	263,1	
1 318	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	
	Итого за Обед	655	20,01	28	82,24	612,2	
	Итого за день	1 065	37,25	44	140,05	1 077,4	

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

02.10.2023 (четверг)

Красноуфимск ДС 3-7 л 161 ГКП ЦРР/1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------	---------

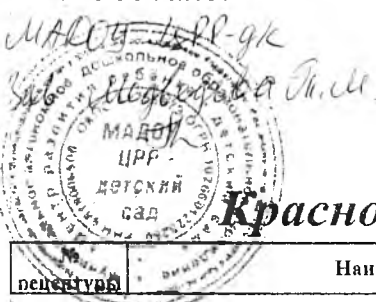
Завтрак

972	Омлет натуральный	180	13,3	12	15,32	264,4
808	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1
Итого за Завтрак		400	18,11	27	38,26	528,5

Обед

812	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 021	Рагу из мяса птицы @	170	19,68	18	19,79	279,2
928	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		655	29,96	28	91,27	697,2
Итого за день		1 055	48,07	55	129,53	1 225,7

Согласовано:



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

03.10.2023 (пятница)

Красноуфимск ДС 3-7 л 161 ГКП ЦРР/1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
----------------	--------------------	---------	------------	-----------	-----------------	---------

Завтрак

848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
686	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		410	10,7	10	63,96	391,9

Обед

836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные @	100	14,64	21	7,23	279,1
995	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4
901	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Обед		750	27,09	34	91,93	823,8
Итого за день		1 160	37,79	44	155,89	1 215,7