

с 09 по 21.01.2023г


 Директор
 Утверждаю
 Ахмадов Г.Р.

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
1 день	Пи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
	Итого		650	17,66	38,17	78,27	726,83	
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	
	Макаронны отварные с сыром	259	200	12	10	35,3	280	
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
2 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
	Итого		720	23,8	25,09	109,98	761,33	
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	
	Салат из моркови	21	100	1,2	6	11,2	104	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
3 день	Итого		650	18,04	34,37	90,17	742,17	
	Пи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
	Итого		650	17,66	38,17	78,27	726,83	
	4 день	Пи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
		Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
Хлеб пшеничный		573	100	7,6	0,8	49,2	234	
Масло сливочное порциями		14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
Итого			650	17,66	38,17	78,27	726,83	

5 день	Пи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
	Итого		680	32,58	30,47	95,14	784,71	
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
7 день	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
	Итого		650	17,8	34,45	82,62	711,33	
	Рассолыник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	
	Макарона отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
	Итого		735	18,34	22,49	105,8	698,57	
8 день	Пи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
	9 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
		Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
		Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
		Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
Напиток из плодов шиповника		388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
Итого			650	17,8	34,45	82,62	711,33	
10 день		Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
		Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
	Итого		650	17,8	34,45	82,62	711,33	

11 день							
Борш с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	
Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	
Сыр порпизами	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234	
Масло сливочное порпизами	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
Итого		650	17,8	34,45	82,62	711,33	