

14 апреля

МЕНЮ

| Неделя 1 понедельник |                         |       |       |       |          |                                |             |                    |                                   |        |
|----------------------|-------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------------------|--------|
| Прием пищи           | Наименование            | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Завтрак            | Масло сливочное                   | 5      |
| Завтрак              | Каша гречневая          | 150   | 8,22  | 6,34  | 35,93    | 233,7                          | 54-4г       | Итого за завтрак   | Молоко                            | 200    |
|                      | Батон                   | 30    | 2     | 0,3   | 16       | 81,3                           | Ипром.      |                    |                                   | 53,3   |
|                      |                         |       |       |       |          |                                | Ипром.      |                    |                                   | 401,3  |
| 2 завтрак            | Сок фруктовый           | 100   | 0,3   | 0,1   | 14,2     | 58,9                           | Ипром.      | Итого за 2 завтрак | Яблоко                            | 100    |
|                      | Яблоко                  | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44,4                           | Ипром.      |                    |                                   | 103,3  |
|                      |                         |       |       |       |          |                                |             |                    |                                   | 37,6   |
| Обед                 | Салат из свежих овощей  | 60    | 0,58  | 3,09  | 1,85     |                                | 54-5з       | Итого за обед      | Пти из свежей капусты со сметаной | 200    |
|                      | Жаркое по домашнему     | 180   | 18,05 | 16,88 | 15,5     | 286,2                          | 54-9м       |                    |                                   | 41,5   |
|                      | Компот из свежих яблок  | 200   | 0,15  | 0,14  | 9,93     |                                | 54-32хн     |                    |                                   | 20     |
| Обед                 | Хлеб (пшеничный ржаной) | 20    | 2,3   | 0,2   | 14,8     | 46,9                           | Ипром.      | Итого за обед      | Хлеб (пшеничный)                  | 30     |
|                      |                         | 30    | 1,3   | 0,2   | 6,7      | 51,2                           | Ипром.      |                    |                                   | 26,74  |
|                      |                         | 690   |       |       |          |                                |             |                    |                                   | 52,31  |
| Полдник              | Хлеб пшеничный          | 25    | 2,0   | 0,2   | 12,3     | 58,6                           | Ипром.      | Итого за полдник   | Чай с лимоном сахаром             | 10     |
|                      | Сыр                     | 10    | 2,32  | 2,95  | 0        | 35,8                           |             |                    |                                   | 27,2   |
|                      | Яйцо вареное            | 60    | 7,16  | 6,07  | 0,38     | 84,8                           | Ипром.      |                    |                                   | 11,63  |
| Итого за полдник     |                         | 295   |       |       |          |                                |             | Итого за полдник   |                                   | 52,23  |
|                      |                         |       |       |       |          |                                |             |                    |                                   | 48,73  |
|                      |                         |       |       |       |          |                                |             |                    |                                   | 152,36 |
| Итого за день        |                         | 1570  |       |       |          |                                |             | Итого за день      |                                   | 1266,6 |
|                      |                         |       |       |       |          |                                |             |                    |                                   | 206,4  |
|                      |                         |       |       |       |          |                                |             |                    |                                   |        |