

Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-28з10947	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	4,25
54-22м8602	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2	37,11
54-3хн25	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	13,74
Пром.360	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2,18
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	1,13
Второй завтрак							
Пром	Печенье	40	3	3,8	29,76	166,32	6,6
Итого за Завтрак		600	31,5	12,2	104,76	655,42	75,01
Вторник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-2з6	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	3,38
54-21г683	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	2,63
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,4	63,93
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	3,3
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Второй завтрак							
Пром	Пряник	40	2,4	1,88	30	146,36	6,40
Итого за Завтрак		600	35,32	9,56	99,06	477	81,99
Среда							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-4г54	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,47
54-11р299	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	30,03
Пром.422	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	20,00
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,9	29,3	0,68
Пром.360	Хлеб пшеничный	57	4,3	0,5	28	133,6	2,76
Второй завтрак							
Пром 385	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16
Итого за Завтрак		642	36,3	21,3	95,5	719,5	80,94
Итого за день		642	36,3	21,3	95,5	719,5	80,94
Четверг							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	15,39
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	57,06
54-2хн19	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	10,05
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Второй завтрак							
Пром	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	25
Итого за Завтрак		600	42,83	16,29	92,12	686,4	111,3
Пятница							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1к173	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	13,37
54-21гн49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,45
Пром.382	Яблоко	150	0,6	0,5	15,5	68,3	54,00
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Второй завтрак							
Пром.385	Мандарин	180	1,4	0,4	13,5	63	37,8
Итого за Завтрак		810	18,5	10,9	111,9	619,2	120,42
Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. ценност ь	Стоимос ть
Средние показатели за Завтрак		553,2	26,6	16,3	83,5	587,8	70,03
Средние показатели за период		553,2	26,6	16,3	83,5	587,8	70,03