

Горячие завтраки октябрь 2022 г

Код тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Ккал) ккал	Цена порции
			Б	Ж	У		
17.10.2022							
Понедельник							
19	Салат из свеклы с консервированным горошком	100	0,8	3	17	94,2	9-99
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	9-88
597	Томатный соус	30	2,1	1,7	4,4	40,2	4-98
637	Бедро кур.	90	19,17	9,90	0,09	166,5	27-29
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-76
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	6-94
847	Слива	150	1,0	0,4	16,0	69	14-85
Итого							75-69
18.10.2022							
Вторник							
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	7-50
97	Сыр «Гауда»	15	3,75	4,05	0,30	53,4	9-47
1	Масло сливочное	15	0,12	8,70	0,17	79,44	11-35
302	Каша молочная «Геркулес»	200	8,40	7,80	23,40	196	16-04
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-76
693	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	12-02
847	Банан	160	2,4	0,8	33,6	160	17-55
Итого							75-69
19.10.2022							
Среда							
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,4	4,6	2,7	53,5	5-01
304	Плов из кур	90/150	13,50	10,20	25,35	246	52-84
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-32
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,0	78	1-83
847	Груша	161	0,36	0,14	12,13	57	14-69
Итого							75-69
20.10.2022							

Четверг							
	Салат Витаминный	60	0,8	4,4	4,7	60,6	5-72
10	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-53
417	Котлета куриная	100	16,38	9,36	12,42	199,8	36-61
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-37
685	Чай с сгущ. молоком	200	1,40	1,6	16,40	86	13-87
847	Яблоко	135	0,51	0,20	10,91	54,06	12-20
	Итого						75-69
21.10.2022 Пятница							
97	Сыр «Брынза»	15	2,69	3,02	0,0	39	7-23
1	Масло сливочное	12	0,12	8,70	0,17	79,44	9-44
366	Запеканка творожная с молоком сгущенным	115/15	21,32	6,11	24,73	241,2	31-89
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-32
692	Кофейный напиток	200	12	9,60	142,40	674	11-73
847	Банан	128	1,92	0,26	27,90	121,6	14-08
	Итого						75-69
22.10.2022 Суббота							
286	Тефтели из говядины с томатным соусом	105/30	7,2	5,3	17,0	150	43-24
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-32
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18,00	73,8	11-52
847	Груша	155	0,6	0,5	16	72,8	14-08
	Итого						75-69
24.10.2022 Понедельник							
19	Салат из свеклы с консервированным горошком	100	0,8	3	17	94,2	9-99
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	9-88
637	Бедро кур.	90	19,17	9,90	0,09	166,5	27-29
597	Соус томатный	30					4-98
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-76

	аск. кислотой						
	Слива	150	1,62	0,22	23,54	102,6	14-85
	Итого						75-69
	25.10.2022						
	Вторник						
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	7-50
97	Сыр «Гауда»	15	2,86	3,22	0,00	41,6	9-47
1	Масло сливочное	15	0,10	7,25	0,14	66,2	11-35
302	Каша молочная рисовая	200	5,00	6,20	32,00	194	15-60
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-76
693	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31,0	185	10-02
847	Банан	150	2,25	0,3	32,7	142,5	16-50
	Печенье Детское	20	1,50	2,36	14,98	82,4	3-49
	Итого						75-69
	26.10.2022						
	Среда						
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,4	4,6	2,7	53,5	5-01
304	Плов из кур	90/150	13,50	10,20	25,35	246	52-84
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-32
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,0	78	1-83
847	Груша	161	0,36	0,14	12,13	57	14-69
	Итого						75-69
	27.10.2022						
	Четверг						
40	Салат Витаминный	60	0,84	8,04	3,48	87,6	5-72
510	Котлета куриная	100	17,31	11,17	14,63	203	36-61
417	Каша пшеничная	150	5,70	0,6	31,05	157,5	5-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-76
685	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86	13-87
847	Яблоко	135	0,40	0,40	9,80	47	12-20
	Итого						75-69
	28.10.2022						
	Пятница						
97	Сыр «Гауда»	15	3,50	3,78	0,28	49,84	9-58
1	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,2	7-50
230	Вареники ленивые с	115/15	20,8	28,3	24,4	429,8	41-89

СТ 905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-32
693	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31,0	185	10-02
	Печенье Детское	30	2,25	3,54	22,47	125,1	5-38
	Итого						75-69
	29.10.2022						
	Суббота						
286	Тефтели из говядины с томатным соусом	105/30	7,2	5,3	17,0	150	43-24
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-32
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18,00	73,8	11-52
847	Груша	155	0,62	0,47	16,89	65,1	14-08
	Итого						75-69