



# МЕНЮ

5 день

На 19 января 2024 г.

| №п/п               | Наименование блюд                       | Выход     | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|--------------------|---|-----------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| <b>ЗАВТРАК</b>     |   |           |           |         |       |       |        |
| 1                  | Сыр порционно                           | 15гр.     |           | 40,50   | 3,48  | 4,43  |        |
| 2                  | Суп молочный с вермешелью               | 150/5гр.  |           | 141,75  | 4,35  | 7,54  | 14,20  |
| 3                  | Кофейный напиток с молоком              | 200 гр.   |           | 101,00  | 3,17  | 2,68  | 15,96  |
| 4                  | Батон                                   | 1/40 гр.  |           | 113,33  | 3,68  | 0,37  | 23,20  |
| Всего в завтрак    |   | 410гр.    |           | 396,58  | 14,68 | 15,02 | 53,36  |
| <b>10:30</b>       |   |           |           |         |       |       |        |
| 1                  | Сок                                     | 50 гр.    |           | 21,65   | 0,25  | 0,05  | 5,05   |
| Всего во 2 завтрак |   |           |           | 418,23  | 14,93 | 15,07 | 58,41  |
| <b>ОБЕД</b>        |   |           |           |         |       |       |        |
| 1                  | Салат из моркови с яблоками             | 50гр.     |           | 41,00   | 0,43  | 2,61  | 3,94   |
| 2                  | Суп картофельный с горохом, зеленью     | 180/3гр.  |           | 102,68  | 4,17  | 4,01  | 12,42  |
| 3                  | Фрикадельки куриные с соусом            | 50/50гр.  |           | 139,75  | 7,61  | 8,39  | 8,40   |
| 4                  | Капуста тушеная                         | 130/5гр.  |           | 137,00  | 2,75  | 8,45  | 12,53  |
| 5                  | Компот из кураги                        | 180гр.    |           | 101,70  | 0,39  | 0,01  | 24,99  |
| 6                  | Хлеб пшеничный                          | 1/20гр.   |           | 47,14   | 1,58  | 0,20  | 9,66   |
| 7                  | Хлеб ржаной                             | 1/20 гр.  |           | 34,67   | 1,32  | 0,24  | 6,68   |
| Всего в обед       |   | 688гр.    |           | 603,94  | 18,25 | 23,91 | 78,62  |
| <b>ПОЛДНИК</b>     |   |           |           |         |       |       |        |
| 1                  | Сдоба обыкновенная                      | 50гр.     |           | 141,00  | 3,88  | 2,36  | 26,15  |
| 2                  | Кисломолочный продукт (кефир)           | 100 гр.   |           | 50,00   | 2,90  | 2,50  | 4,00   |
| Всего в полдник    |   | 150 гр.   |           | 191,00  | 6,78  | 4,86  | 30,15  |
| <b>УЖИН</b>        |   |           |           |         |       |       |        |
| 1                  | Пудинг из творога с яблок.,со сгущ.мол. | 150/20гр. |           | 308,96  | 20,12 | 15,77 | 21,63  |
| 2                  | Чай с сахаром                           | 200гр.    |           | 44,00   | 0,07  | 0,02  | 11,10  |
| 3                  | Хлеб пшеничный                          | 1/40 гр.  |           | 94,28   | 3,16  | 0,40  | 19,31  |
| Всего в ужин       |   | 410гр.    |           | 447,24  | 23,35 | 16,19 | 52,04  |
| Всего в день       |   |           |           | 1660,41 | 63,31 | 60,03 | 219,22 |
| <b>ИТОГО</b>       |   |           |           | 179,00  |       |       |        |

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_