

ЗАВТРАК

с 12 лет и старше 01.01.2024г.

(ОБЗ)

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
256	Мясо тушеное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	227,46	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
203	Макароны отварные	190	6,92	7,28	38,37	246,68	
	Итого за завтрак		25,9	25,17	85,36	671,57	70
2 день (вторник)							
323	Биточки из птицы с соусом	100/50	16,01	16,27	19,75	289,47	
179	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	46,1	266	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		25,14	23,7	123,16	806,5	70
3 день (среда)							
299	Котлеты мясные из говядины с соусом	100/50	15,48	13,1	18,55	254,02	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
179	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,17	47,77	297,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	

	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		29,61	20,78	110,75	748,46	70

4 день (четверг)

№325	Фрикадельки из птицы ✓	100	17,93	1,46	8,6	119,26	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,39	
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,92	15,1	27,18	260,3	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,85	95,64	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		31,07	20,34	107,51	737,38	70

5 день (пятница)

245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	29,5	182,92	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		23,02	17,84	77,71	563,48	70

6 день (Суббота)							
203	Макароны отварные	180	6,92	7,28	38,37	246,68	
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,55	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
15	Сыр российский (порциями)	10	2,78	3,54	0	42,98	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		18,68	17,03	90,89	591,55	70
7 день (понедельник)							
322	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100/50	16,01	16,27	19,75	289,47	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
179	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	46,1	266	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		24,98	23,54	110,28	752,9	70
8 день (вторник)							
179	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,17	47,77	297,01	
304	Тефтели из говядины с рисом и соусом	100/50	12,43	13,92	17,36	244,44	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	

	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		26,56	21,6	109,56	738,88	70
9 день (среда)							
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		20,97	20,51	85,09	608,83	70
10 день (четверг)							
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	30,1	185,32	
290	Птица тушеная в соусе сметанном (373)	100	11,78	10,12	2,93	149,92	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскорбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		25,01	18,88	99,4	667,56	70

