

Перспективное – меню



Понедельник:

1. Рыба припущенная - 80 гр., № рецептуры 230
2. Суп картофельный с крупной 200, № рецептуры 101
3. Картофельное пюре/подлива 150/50, № рецептуры 312
4. Компот из сухофруктов 200, № рецептуры 349
5. Хлеб 80, № рецептуры 1
6. Салат капустный 60, № рецептуры 62

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				
1	Рыба	90	80	14,05	4,95	1,78	103,85
2	Картофель	205	170	4,50	7,50	20,00	172,95
3	Молоко	20	20	0,57	0,64	0,94	13,35
4	Хлеб	80	80	8,08	2,41	49,13	258,47
5	Сухофрукты	10	10	2,42	6,48	4,01	85,01
6	Сахар	20	20	0,26	0,20	22,00	90,60
7	Масло подсолнечное	13	13	0,01	13,82	1,07	134,09
8	Капуста	70	50	1,26	0,04	3,79	19,52
9	Черен	1	1	0,01	0,00	0,06	0,28
10	Лук репчатый	19	17	0,2	0,0	1,4	7
11	Морковь	45	40	0,43	0,05	2,10	11,21
12	Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,04	37,34

13	Томат	3	3	0,68	0,30	0,21	6,05
14	Рис	5	5	0,32	0,05	3,7	6,5
15	Укроп	3	3	0,11	0,03	0,23	1,46
16	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04

Вторник:

1. Коллеты из индейки 90, № рецептуры 305
2. Борщ со сметаной 200/10, № рецептуры 81
3. Макароны отварные с поливкой 145/50, № рецептуры 309
4. Чай с лимоном 200/5, № рецептуры 377
5. Хлеб 80, № рецептуры 1
6. Салат свекольный 60, № рецептуры 51

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				
1	Мясо индейки	100	90	16,61	10,69	1,63	160,88
2	Макароны	38	38	14,38	3,17	84,31	417,83
3	Хлеб в ассортименте	80	80	8,08	2,41	49,13	258,47
4	Чай	1	1	0	0	0,1	2,8
5	Сахар	20	20	0,26	0,20	22,00	90,60
6	Свекла	90	85	1,06	0,45	5,42	28,41
7	Лук репчатый	25	21	0,16	0,01	1,21	6,25
8	Капуста	30	25	0,45	0,02	1,1	7
9	Укроп	2	2	0,11	0,03	0,23	1,46
10	Масло подсолнечное	17	17	0	14,97	0,06	134,84

11	Томат	8	8	0,11	0,08	0,75	4,36
12	Морковь	28	22	0,12	0,01	1,00	4,61
13	Сметана	10	10	0,42	2,97	0,57	30,78
14	Лимон	7	5	0,13	0,03	0,5	3,43
15	Перец	1	1	0,01	0	0,06	0,28
16	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04
17	Картофель	92	80	0,2	0	2	9,2

Среда:

1. Суп картофельный с бобовыми 220, № рецептуры 102
2. Плов из говядины-200, № рецептуры 265
3. Компот из сухофруктов 200, № рецептуры 349
4. Хлеб пшеничный 80, № рецептуры 1
5. Салат морковный 60, № рецептуры 62

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белк и	Жир ы	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				
1	Говядина	89	80	14,53	9,35	1,43	140,77
2	Рис	25	25	8,88	2,28	84,20	388,81
3	Хлеб	80	80	8,08	2,41	49,13	258,47
4	Сухофрукты	7	7	2,11	4,70	4,77	71,16
5	Сахар	15	15	0,23	0,20	17,63	72,53
6	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04

7	Сметана	15	15	0,42	2,97	0,57	30,78
8	Лук репчатый	21	19	0,16	0,01	1,21	6,25
9	Морковь	70	60	1,16	0,14	5,60	29,90
10	Масло подсолнечное	15	15	0,08	12,37	0,12	112,03
11	Укроп	3	3	0,11	0,03	0,23	1,46
12	Перец	1	1	0,01	0	0,06	0,28
13	Картофель	80	70	1,4	0,28	11,41	53,9
14	Горох	20	20	4,1	0,4	10	59,6

Четверг:

1. Салат свекольный 45, № рецептуры 51
2. Картофельный суп с макаронными изделиями-200, № рецептуры 103
3. Куры отварные/макаронны отварные/подлива 80/165/50, № рецептуры 637
4. Хлеб 80 г, № рецептуры 1
5. Чай с лимоном 200/5, № рецептуры 377
6. Фрукты свежие - 150

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				
1	Куры	90	80	15,87	6,93	0,97	134,21
2	Макаронны	50	50	14,38	3,17	84,31	417,83
3	Хлеб в ассортименте	80	80	8,08	2,41	49,13	258,47

4	Чай	1	1	0	0	0,1	2,8
5	Сахар	20	20	0,23	0,20	17,63	72,53
6	Масло подсолнечное	15	15	0,08	12,37	0,12	112,03
7	Свекла	60	45	1,06	0,45	5,42	28,41
8	Лук репчатый	20	18	0,16	0,01	1,21	6,25
9	Томат	3	3	0,11	0,08	0,75	4,36
10	Морковь	24	21	0,12	0,01	1,0	4,61
11	Укроп	3	3	0,11	0,03	0,23	1,46
12	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04
13	Лимон	10	10	0,13	0,03	0,50	3,43
14	Сметана	10	10	0,36	2,87	0,49	30,56
15	Картофель	90	80	1,4	0,28	11,41	53,9
16	Фрукты свежие	150	150	0,6	0,6	147	70,5

Пятница:

1. Салат капустный 60, № рецептуры 81
2. Суп фасолевый 200
3. Мясо индейки тушенное / с подливой/гречка – 90/50/120
4. Компот из сухофруктов 200, № 349
5. Хлеб 80, № рецептуры 1

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				

	Наименование продуктов	Бруто:	Нето:				
1	Говядина	90	80	11	1,5	0	58,3
2	Картофель	40	30	0,09	2,05	17,49	76
3	Хлеб	80	80	8,08	2,41	49,13	258,47
4	Чай	1	1	0	0	0,1	2,8
5	Сахар	15	15	0,23	0,20	17,63	72,53
6	Масло подсолнечное	15	15	0,08	12,37	0,12	112,03
7	Лимон	7	5	0,13	0,03	0,5	0,43
8	Лук репчатый	22	17	0,16	0,01	1,21	6,25
9	Морковь	80	70	0,3	0	1,6	8,6
10	Капуста	25	20	0,5	0	2,1	14
11	Укроп	3	3	0,11	0,03	0,23	1,46
12	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04
13	Томат	8	8	0,11	0,08	0,75	4,36
14	Свекла	30	30	0,5	0,05	2,38	13,2
15	Сметана	9	9	0,36	2,87	0,49	30,56
16	Рис	40	40	1,06	0,11	11,16	52

1	Мясо индейки	100	90	19,5	22	0	276
2	Фасоль	20	20	4,2	0,4	9,4	59,6
3	Гречка	40	40	123,2	1,32	22,84	123,2
4	Хлеб	80	80	8,08	2,41	49,13	258,47
5	Сухофрукты	15	15	2,11	4,70	4,77	71,16
6	Сахар	20	20	0,23	0,20	17,63	72,53
7	Масло подсолнечное	15	15	0,08	12,37	0,12	112,03
8	Капуста	60	50	0,65	0,05	2,1	9
9	Лук репчатый	10	8	0,16	0,01	1,21	6,25
10	Томат	4	4	0,11	0,08	0,75	4,36
11	Зелень	3	3	0,11	0,03	0,23	1,46
12	Морковь	30	27	0,25	0,04	1,5	4,73
13	Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,04	37,34
14	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04

Суббота:

1. Салат морковный 60, № рецептуры 45
2. Борщ-200, № рецептуры 81
3. Тефтели в соусе с рисом, 80/50/150, № рецептуры 465
4. Чай с лимоном. 200/10, № рецептуры 377
5. Хлеб 80, № рецептуры 1

№	Количество продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
---	----------------------	-------	------	----------	--------------