

Перспективное – меню

Понедельник:

1. Каша рисовая молочная с маслом и сахаром 200/5/4, № рецептуры 185
2. Бутерброд с маслом и с сыром 100/10/15, № рецептуры 3
3. Кофе на молоке 125, № рецептуры 395
4. Печенье 25

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто :	Нетт 0:				
1	Молоко	325	325	9,15	10,3	15,04	213,66
2	Рис	39	39	1,06	0,11	11,16	52
3	Масло сливочное	15	15	0,16	14,5	0,26	132,2
4	Сыр	16	15	4,64	6,91	2,22	72,8
5	Хлеб	100	100	4,4	1,6	23,36	132,5
6	Кофе	2	2	0,49	0,33	1,12	9,4
7	Сахар	22	22	0,28	0,25	22,04	90,66
8	Соль	1	1	0,39	0,56	0,33	7,04
9	Печенье	25	25	1,8	2,54	18,6	104,25



Вторник:

1. Каша молочная геркулес с маслом и сахаром 200/5/5, № рецептуры 168
2. Хлеб с маслом 100/10, номер рецептуры 4
3. Чай с лимоном 200/10, № рецепта 377
4. Фрукты 155, № 338

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				
1	Молоко	200	200	4,5	5,15	7,52	106,83
2	Геркулес	35	35	2,54	1,64	14,24	69,02
3	Масло	15	15	0,16	14,5	0,26	132,2
4	Хлеб	100	100	4,4	1,6	23,36	132,5
5	Чай	1	1	0	0	0,1	2,8
6	Фрукты	200	200	1,6	1,6	39,2	188,0
7	Сахар	21	21	0,28	0,25	22,04	90,66
8	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04
9	Лимон	10	10	0,1	0	0,3	3,4
10	Фрукты	155	155	1	0	16	109

Среда:

1. Каша манная молочная с маслом и сахаром 350/5/5,
№ рецептуры 88
2. Яйцо 1 шт. 40, № рецептуры 209
3. Бутерброд с маслом 100/15, № рецептуры 3
4. Чай с сахаром
5. Печенье 25

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				
1	Молоко	350	350	9,15	10,3	15,04	213,66
2	Манка	39	39	4,8	0,4	26,8	130,00
3	Масло	20	20	0,11	16,5	0,16	149,37
4	Яйцо	1	1	5	5	0	63
5	Хлеб	100	100	4,4	1,6	23,36	132,5
6	Чай	1	1	20	5	7	152
7	Печенье	30	30	25	1,8	2,54	18,6
8	Сахар	25	25	0,28	0,25	22,04	90,66
9	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04

Четверг:

1. Каша гречневая молочная с маслом 200/5/5, № рецептуры 168
2. Хлеб с маслом 100/15, № рецептуры 3
3. Чай с лимоном - 200, № рецептуры 377
4. Яйцо отварное – 1 шт. 40, № рецептуры 209
5. Фрукты 150, № рецептуры 338

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				
1	Гречка	39	39	3,76	1,30	18,04	93,08
2	Масло	20	20	0,11	16,5	0,16	149,37
3	Хлеб	100	100	4,4	1,6	23,36	132,5
4	Чай	2	2	0	0	0,1	2,8
5	Сахар	21	21	0,25	0,20	22,00	90,61
6	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04
7	Яйцо	1	1	5	5	0	63
8	Молоко	150	150	9,15	10,3	15,04	213,66
9	Лимон	6	5	0,1	0	0,3	3,4
10	Фрукты	150	150	1,6	1,6	39,2	188,0

Пятница:

1. Каша рисовая молочная с маслом и сахаром 200/5/5, № рецептуры 168
2. Бутерброд с маслом 100/10, № рецептуры 3
3. Какао с молоком 200, № рецептуры 382
4. Печенье 34

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				
1	Молоко	400	400	9,15	10,3	15,04	213,66
2	Рис	39	39	2,37	0,61	22,45	103,68
3	Масло	15	15	0,11	16,5	0,16	149,37
4	Хлеб	100	100	4,4	1,6	23,36	132,5
5	Какао	4	4	4	4	0,49	0,33
6	Сахар	31	31	0,28	0,25	22,04	90,66
7	Соль	3	3	0,39	0,56	0,33	7,04
8	Печенье	34	34	6	19	68	83

Суббота:

1. Каша пшениная на молоке с маслом 300/5/5, № рецептуры 161
2. Яйцо отварное 1, № рецептуры 209
3. Хлеб с маслом 100/15, № рецептуры 379
4. Чай с лимоном 200, № рецептуры 376
5. Пряник, 55

№	Наименование продуктов	Количество продуктов		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Брутто:	Нетто:				
1	Молоко	300	300	9,15	10,3	15,04	213,66
2	Пшениная крупца	41	40	3,76	1,30	18,04	93,08
3	Яйцо	1	1	12,43	10,75	1,03	151,02
4	Масло	20	20	0,11	16,5	0,16	149,37
5	Хлеб	100	100	4,4	1,6	23,36	132,5
6	Чай	1	1	0	0	0,1	2,8
7	Лимон	6	5	0,1	0	0,3	3,4
8	Сахар	20	20	0,28	0,25	22,04	90,66
9	Соль	1	1	0,39	0,56	0,33	7,04
10	Пряник	55	55	1,8	2,54	18,6	104,25