06.10.25

день: 6 понедельник
неделя: 2
возрастная категория:
сезон: осенне-зимний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	21
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90	13
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,4
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45	77,17	10
	Итого:	**511**	**17,67**	**21,85**	**67,76**	**517,52**	61

07.10.25

день: **7 вторник**

возрастная категория:

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
	Завтрак						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,10	5,80	81,5	2,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	20,10	18,70	17,20	318,00	114
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,00	8
	Итого:	**606**	**27,65**	**25,66**	**61,16**	**578,50**	130

08.10.25

день: **8 среда**

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
	Завтрак						
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6	0,45	84,9	11
54-9к-2020	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	8,6	11,3	34,3	272,9	27,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	13
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	1
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	25
	Итого:	661	25,2	24,26	101,26	724,35	86

09.10.25

день: **9 четверг**

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическаяценность, ккал	стоим.
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,87	22,00	5,50	295,7	70
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,10	5,80	81,5	2.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	18
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,4
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	**561,00**	**26,82**	**37,46**	**60,61**	**680,55**	101

10.10.25

день: **10 пятница**

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
	Завтрак						
54-5с-2020	Суп с фрикадельками мясными и овощами	200	8,64	4,32	13,92	129	68
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	6,00	3,60	12,60	100,40	14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	1
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	15
	Итого:	**596**	**20,09**	**8,38**	**81,78**	**476,9**	110