ООО "Комбинат

Утверждаю директор ного питания" Ю.Козырева

16.09.2024 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
	<u>Завтрак</u>					
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
	Итого за Завтрак	490	11,12	17	87,92	531,1
	<u>Обед</u>					
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	23,77	163,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
	Итого за Обед		30,25	40	123,53	916,5
	Итого за день	1 280	41,37	57	211,45	1 447,6

ООО "Комбинат

Утверждаю директор ного питания" Ю.Козырева

17.09.2024 (вторник)

					10	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углево- лы г	ЭЦ ккал
редентуры	<u>Завтрак</u>				1 4011 1	
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
	Итого за Завтрак	500	12,14	11	97,93	567,1
	<u>Обед</u>					
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
255	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
	Итого за Обед	825	31,72	35	130,42	873,3
	Итого за день	1 325	43,86	46	228,35	1 440,4

ООО "Комбинат

Утверждаю директор ного питания" Ю.Козырева

18.09.2024 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры Г	Углево- лы г	ЭЦ ккал
	<u>Завтрак</u>					
808	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	220
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
	Итого за Завтрак	525	12,56	18	92,84	524,8
	<u>Обед</u>					
1 039	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 079	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
	Итого за Обед	790	42,67	20	129,5	841,5
	Итого за день	1 315	55,23	38	222,34	1 366,3

ООО "Комбинат

Утверждаю директор ного питания" Ю.Козырева

19.09.2024 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- лы г	ЭЦ ккал
	<u>Завтрак</u>					
976	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
	Итого за Завтрак	560	11,05	11	78,95	479,8
	<u>Обед</u>					
1 049	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1 081	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
	Итого за Обед	790	22,69	25	131,31	794,5
	Итого за день	1 350	33,74	36	210,26	1 274,3

ООО "Комбинат

Утверждаю директор питания" Ю.Козырева

20.09.2024 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры Г	Углево- лы г	ЭЦ ккал
	<u>Завтрак</u>					
1 073	Пудинг творожно-манный	70	10,49	6	11,17	165,9
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
	Итого за Завтрак	500	23,26	16	98,08	638,1
	<u>Обед</u>					
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 075	Плов с мясом птицы	100	7,74	4	19,42	146,6
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
	Итого за Обед	605	15,8	13	76,67	509,3
-	Итого за день	1 105	39,06	29	174,75	1 147,4

ООО "Комбинат

Утверждаю директор питания" Ю.Козырева

21.09.2024 (суббота)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ ккал	
вецентуры <u>г г дыг</u> <u>Завтрак</u>							
1 046	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	
334	Макаронные изделия запеченные с	200	17,71	20	47,6	291	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	
	Итого за Завтрак	500	25,65	23	119,33	618,1	
	<u>Обед</u>						
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	
907	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	
1 126	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	
	Итого за Обед	805	31,31	32	123,06	860,1	
	Итого за день	1 305	56,96	55	242,39	1 478,2	