

Циклическое меню (завтрак)

Утверждаю
 Директор
 Л.Б. Магомедова

День	Наименование	Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводыг	Эквивг
Понедельника	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	457,4
Вторник	Каша овсяная "Грукус"®	180	7,3	8,9	32	238
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
Среда	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210				
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	495	5,92	8,95	40,32	266,25
Четверг	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халыль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
Пятница	Каша гречневая	210	8,56	3,81	54,17	285,21
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	495	14,48	12,76	94,49	551,46
Суббота	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Итого	510	12,72	10,22	69,23	457,4

Циклическое меню (ежедневно)

Утверждаю
Директор

Л.Б. Мароматова



День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эквивал	
Понедельник	Пиш из свежей капусты	200					
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23	
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
	Сок (Лидер-А)	200			4	15	
	Итого	585	7,49	19,13	47,02	395,48	
Вторник	Рассольник домашний	200					
	Макаронны отварные	100					
	Сосиски "Особые халыль"	50	4,75	6,75		80,5	
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	8,2	0,1	75	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26	
		Итого	635	10,71	15,7	46,44	373,01
	Среда	Борщ	200				
		Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
		Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
СЫР (ПОРЦИЙМИ)		10	2,32	2,95	0	36,4	
Хлеб пшеничный		75	5,92	0,75	36,22	176,25	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)		10	0	8,2	0,1	75	
Сок (Лидер-А)		200			4	15	
		Итого	605	9,71	20,99	47,15	418,88
Четверг		Суп с бобовыми (119)	200	5,72	38,52	12,49	439,4
		Макаронны отварные	100				
	Сосиски "Особые халыль"	50	4,75	6,75		80,5	
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	8,2	0,1	75	

	Итого	200	16,39	54,22	52,81	4	786,15	15
	Пи из свежей капусты с картофелем	200						
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
	Сок (Лидер-А)	200				4		15
	Итого	610	21,75	22,4	55,57	4	511,5	15
	Расольник ленинградский (96)	200	1,61	4,07	9,58	85,8		
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23		
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
	Сок (Лидер-А)	200				4		15
	Итого	585	9,1	23,2	56,6	20	481,28	190
	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190		
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83		
	Сыр (ПОРЦИЙМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4		
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
	Сок (Лидер-А)	200				4		15
	Итого	605	14,71	30,99	67,15	4	608,88	15
	Расольник домашний	200						
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
	Сок (Лидер-А)	200				4		15
	Итого	485	5,92	8,95	40,32	4	266,25	15
	Пи из свежей капусты с картофелем	200						
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	10	0	8,2	0,1	75		
	Итого	485	5,92	8,95	40,32	4	266,25	15
	Итого	200	0	8,2	0,1	75		

		Чай с лимоном									
	Итого	200	0,04	0		10,12	41,26				
	Рату овощное	610	21,79	22,4		61,69	537,76				
	Макаронны отварные	200	2,2	16		13,4	202				
	Сосиски "Особые халва",	100									
	Хлеб пшеничный	50	4,75	6,75			80,5				
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75		36,22	176,25				
	Сок (Лидер-А)	10	0	8,2		0,1	75				
	Итого	200				4	15				
	Борщ	635	12,87	31,7		53,72	548,75				
	Сметана	200									
	Салат из свежих огурцов и помидоров	10	0,25	2		0,34	20,4				
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	90	0,8	9,1		2,6	95,4				
	Хлеб пшеничный	10	2,32	2,95		0	36,4				
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75		36,22	176,25				
	Сок (Лидер-А)	10	0	8,2		0,1	75				
	Итого	200				4	15				
	Борщ со свежей капусты и томатом	595	9,29	23		43,26	418,45				
	Сметана	200	5	10		20	190				
	Морковный салат	10	0,25	2		0,34	20,4				
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	100	1,22	7,09		6,49	95,83				
	Хлеб пшеничный	10	2,32	2,95		0	36,4				
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	75	5,92	0,75		36,22	176,25				
	Сок (Лидер-А)	10	0	8,2		0,1	75				
	Итого	200				4	15				
	Итого	605	14,71	30,99		67,15	608,88				
Суббота	Итого	605	14,71	30,99		67,15	608,88				