

Меню горячих завтраков на 2023 год

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г
Понедельник	Мюсли с молоком №179	135	7.32	5.5
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75
	Сыр порциями	30	6.96	8.88
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	Яблоко №338	100	1.5	0.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7
	Итого	600	25.93	22.43
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	200	6.09	10.88
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1
	Яблоко №338	100	1.5	0.5
	Итого	610	17.08	21.93
Среда	Омлет с морковью №214	65	5.52	10.21
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75
	Яблоко №338	100	1.5	0.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7
	Итого	510	17.25	26.46
Четверг	Рис припущенный №305	200	4.85	5.73
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35
	Сыр порциями	30	6.96	8.88
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5
	Итого	630	30.72	30.46
Пятница	Каша гречневая №183	210	9.09	12.99
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	Яблоко №338	100	1.5	0.5
	Итого	605	16.7	30.74
Понедельник	Греча отварная №4,3	150	9.59	6.09
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4
	Соус красный основной №422	50	1	1.3
	Итого	495	16.7	24.64
Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	4.38	3.8
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4
	Яблоко №338	100	1.5	0.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7
	Итого	655	17.68	29.5
среда	Мюсли с молоком №179	135	7.32	5.5
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	Яблоко №338	100	1.5	0.5
	Итого	555	16.9	23.5
Ч	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6.03	3.47
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1

четверг	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35
	Яблоко №338	100	1.5	0.5
	Итого	630	17.1	22.72
пятница	Картофельное пюре №377	150	4.05	6
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7
	Итого	630	25.83	43.7

Углеводы,г	ЭЦ,ккал
26.52	184.86
36.22	176.25
0	107.76
9.5	39.02
21	94.5
27.8	188.3
121.04	790.69
47.99	314.24
15.9	81.83
0.13	74.64
48.29	176.25
21	94.5
133.31	741.46
2.01	122.01
9.5	39.02
0.13	74.64
36.22	176.25
21	94.5
27.8	188.3
96.66	694.72
48.89	266.53
15.9	81.83
0	107.76
48.29	176.25
2.74	170.46
115.82	802.83
35.18	293.99
36.22	176.25
0.26	149.28
9.5	39.02
21	94.5
102.16	753.04
38.64	243
36.22	176.25
9.5	39.02
0.26	149.28
3.09	28.06
87.71	635.61
14.36	109.16
15.9	81.83
36.22	176.25
0.26	149.28
21	94.5
27.8	188.3
115.54	799.32
26.52	184.86
48.29	176.25
0.26	149.28
9.5	39.02
21	94.5
105.57	643.91
42.23	224.27
48.29	176.25

0.26	149.28
15.9	81.83
21	94.5
127.68	726.13
8.7	105
48.29	176.25
9.5	39.02
0.26	149.28
2.74	170.46
27.8	188.3
97.29	828.31

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68
	Греча отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	715	28.16	26.05	121.32
Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4.06	7.34
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.88	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	780	30.02	32.91	104.56
Среда	Борщ №81	250	11.1	10.85	8.56
	Сметана	10	0.25	2	0.34
	Капуста тушеная №380	127	3	5.1	11.4
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	717	29.23	27.9	78.09
Четверг	Суп с бобовыми (119)	250	7.15	48.15	15.61
	Картофельное пюре №377	150	4.05	6	8.7
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	810	30.94	71.7	84.84
Пятница	Суп картофельный №112	250	3.25	3.37	10.75
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7.64	8.1	42.64
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	790	25.77	21.42	111.18
Суббота	Суп гороховый №127	200	5.92	2.62	12.62
	Плов с курицей №291	200	16.95	10.47	35.73
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	730	37.75	23.04	106.14
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3.82	4.05	21.32
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	670	23.35	31.15	112.32

Вторник	Рассольник домашний №95	200	2	4.06	7.34
	Пюре картофельное №377	150	4.05	6	8.7
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0.16	16.4	0.28
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	770	23.63	41.06	76.85
среда	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.76	4.95	7.9
	Плов с курицей №291	200	16.95	10.47	35.73
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	780	33.59	25.37	101.42
Четверг	Суп из овощей с фасолью №117	200	3.2	3.94	7.38
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69
	Сосиски "Особые халяль"	100	9.5	13.5	2.74
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	780	31.22	32.76	104.6
Пятница	Борщ №81	200	8.88	8.68	6.85
	Сметана	10	0.25	2	0.34
	Греча отварная №4,3	150	8.59	6.09	38.64
	Соус красный основной №422	50	1	1.3	3.09
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.14
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	720	26.72	27.37	106.85
Суббота	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68
	Греча отварная №4,3	150	8.59	6.09	38.64
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5
	Итого	715	28.16	26.05	121.32

ЭЦ,ккал
92.6
243.73
281.69
176.25
39.02
833.29
73.9
209.65
170.46
176.25
107.76
39.02
777.04
176.29
20.4
103.5
107.76
176.25
39.02
623.22
524.39
105
170.46
176.25
35.83
39.02
1050.95
86.33
274.02
176.25
107.76
39.02
683.38
97.8
304.95
176.25
107.76
39.02
725.78
190
137.01
281.69
176.25
39.02
823.97

73.9
105
170.46
176.25
149.36
39.02
713.99
83.19
304.95
176.25
107.76
39.02
711.17
77.8
209.65
170.46
176.25
107.76
39.02
780.94
141.04
20.4
243.73
28.06
176.25
74.68
39.02
723.18
92.6
243.73
281.69
176.25
39.02
833.29