|  |
| --- |
| **Примерное меню завтраков** |
| меню с 12 и старше , сезон: осень-зима |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Технологическая карта |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи,наименование блюда | № | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) |   |
|   | Б | Ж | У | С | **А** | Са | Fe |
| **1 неделя** |  |   |   |   |   |  |   |  |   |   |
| **понедельник** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат из капусты | **№2 3** | 100 | 1,9 | 4,5 | 9,2 | 84,0 | 9,3 | 0,0 | 50,9 | 90,6 |
| Голень курицы | **№ 85** | 100 | 9,9 | 20,8 | 0,8 | 230,0 | 0,0 | 14,3 | 22,6 | 1,6 |
| Рис отварной | **№ 117** | 230 | 8,4 | 6,5 | 51,5 | 301,0 | 0,0 | 27,1 | 14,3 | 1,1 |
| Чай с лимоном | **№ 186** | 200/15/7 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55.0 | 1,1 | 0,0 | 2,9 | 0.08 |
| Хлеб ржаной |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |  | **22,4** | **31,9** | **90,4** | **686,0** | **10,5** | **41,4** | **96,7** | **93,3** |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **вторник** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Биточки из говядины |  | 120 | 17,4 | 14,3 | 15,4 | 262,0 | 0,1 | 2,6 | 34,8 | 1,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая | **№ 113** | 230 | 10,9 | 8,9 | 43,9 | 303,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 3,0 |
| Компот из смеси сухофруктов | **№ 196** | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 7,0 | 1,0 |
| Пирожок с курагой |  | 75 | 8,1 | 6.6 | 51,9 | 355 | 1,0 | 20,1 | 15,2 | 2,0 |
| Хлеб ржаной |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 64,9 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **42** | **38,8** | **204,1** | **1118** | **8,08** | **22,72** | **79,95** | **7,38** |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **среда** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Рыбная фрикаделька |  | 120 | 17,9 | 13,6 | 13,5 | 258,0 | 0,0 | 0,0 | 36,8 | 0,0 |
| Картофельное пюре | **№ 94** | 230 | 4,8 | 7,6 | 39,0 | 214,0 | 16,0 | 0,0 | 76,0 | 1,0 |
| Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | **№ 18** | 100 | 1,9 | 0,1 | 18,5 | 81,0 | 1,5 | 0,0 | 36,9 | 0,8 |
| Кисель п/я  | **№ 202** | 200 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 129,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **26,6** | **21,3** | **120,0** | **753,0** | **17,4** | **0,0** | **156,7** | **1,8** |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **четверг** |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Гуляш из говядины | **№ 63** | 75/50 | 20,20 | 18,70 | 2,80 | 260,00 | 0,33 | 0,00 | 7,60 | 1,91 |
| Макароны отварные | **№ 137** | 230 | 5,20 | 6,80 | 49,10 | 283,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 1,00 |
| Чай с сахаром | **№ 184** | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,04 |
| Хлеб ржаной |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| Сочень с творогом |  | 100 | 11,30 | 16,90 | 29,40 | 313,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 |
| **итого** |  |   | **38,90** | **42,40** | **110,00** | **980,00** | **0,33** | **0,00** | **72,60** | **2,95** |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пятница** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Винегрет овощной с растительным маслом | **№ 26** | 100 | 1,4 | 2,3 | 7,7 | 57,0 | 10,2 | 0,0 | 20,6 | 0,6 |
| Рассольник ленинградский | **№37** | 300 | 17,4 | 14,3 | 15,4 | 262,0 | 3,4 | 0,0 | 37,3 | 1,0 |
| Напиток лимонный | **№ 198** | 200 | 1,0 | 0,0 | 31,0 | 123,0 | 1,0 | 0,0 | 32,0 | 1,0 |
| Хлеб ржаной |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |  | **26,8** | **24,1** | **90,8** | **686,0** | **94,6** | **0,0** | **188,9** | **3,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи,наименование блюда |  | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | **Энергетическая ценность(ккал)** | витамины,микроэлементы (мг) |   |
|  | Б | Ж | У | С | **А** | Са | Fe |
| **2 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с домашней лапшой | **№ 39** | 300 | 25,4 | 25,2 | 53,0 | 533,0 | 1,0 | 4,0 | 24,0 |  |
| Компот из сухофруктов | **№ 196** | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171,0 | 0,8 | 0,0 | 2,8 |  |
| Хлеб ржаной  |  | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 |  |
| Пирожок со сгущенкой |  | 75 | 7,4 | 5 | 51,9 | 282 | 0,0 | 0,0 | 4,0 |  |
| **итого** |  |   | **39,2** | **42,9** | **176,3** | **1134,0** | **1,8** | **4,0** | **42,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **вторник** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Салат степной | **№23** | 100 | 1,9 | 4,5 | 9,2 | 84,0 | 9,3 | 0,0 | 50,9 | 90,6 |
| Голень куриная |  | 120 | 17,4 | 14,3 | 15,4 | 262,0 | 0,1 | 2,6 | 34,8 | 1,4 |
| Макароны отварные | **№ 137** | 230 | 8,4 | 6,5 | 51,5 | 301,0 | 0,0 | 27,1 | 14,3 | 1,1 |
| Чай с лимоном | **№ 186** | 200/15/7 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55.0 | 1,1 | 0,0 | 2,9 | 0.08 |
| Хлеб ржаной |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **29,9** | **25,4** | **105,0** | **718,0** | **10,5** | **29,7** | **108,8** | **93,2** |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **среда** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Гуляш из говядины | **№ 63** | 75/50 | 20,20 | 18,70 | 2,80 | 260,00 | 0,33 | 0,00 | 7,60 | 1,91 |
| Картофельное пюре | **№ 94** | 230 | 4,8 | 7,6 | 39,0 | 214,0 | 16,0 | 0,0 | 76,0 | 1,0 |
| Компот из яблок | **№ 197** | 200 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 109,0 | 7,0 | 0,0 | 7,0 | 1,0 |
| Круассан с повидлом |  | 110 | 5,8 | 16,9 | 26,3 | 301,0 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной  |  | 25 | 4,0 | 0,0 | 30,0 | 142,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **34,8** | **43,2** | **126,1** | **1026,0** | **23,3** | **0,0** | **106,6** | **3,9** |
|  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **четверг** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной с растительным маслом | **№ 26** | 100 | 1,4 | 2,3 | 7,7 | 57,0 | 10,2 | 0,0 | 20,6 | 0,6 |
| Биточки из говядины |  | 100 | 9,9 | 20,8 | 0,8 | 230,0 | 0,0 | 14,3 | 22,6 | 1,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая | **№ 113** | 230 | 6,7 | 10,0 | 28,5 | 222,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 3,0 |
| Кисель п/я  | **№ 202** | 200 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 129,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |
| Хлеб ржаной  |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 |
| **итого** |  |   | **20,0** | **33,1** | **86,0** | **709,0** | **10,2** | **14,3** | **67,3** | **5,2** |
| **пятница** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Рагу овощное с мясом | **№ 80** | 220 | 19,6 | 21,2 | 16,5 | 335,0 | 0,0 | 29,0 | 25,0 |  |
| Чай с сахаром | **№ 184** | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 |  |
| Хлеб ржаной |  | 25 | 2,0 | 0,0 | 15,0 | 71,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 |  |
| Коржик молочный из песочного теста |  | 60 | 6,1 | 11,2 | 66,6 | 378,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 |  |
| **итого** |  |   | **27,9** | **32,4** | **111,8** | **837,0** | **0,0** | **29,0** | **79,0** |  |
|  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |