|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 октября |  |  |  Пищевые вещества, г | Энергетич ценность, к | е |  |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  | цена |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 |  | 14,8 |
|  |  Суп картофельный с мясом | 200 | 6 | 5,4 | 10,8 | 115,6 |  | 12 |
|  | Филе птицы запеченное с помидорами | 90 | 20,2 | 11,5 | 1,3 | 189,9 | 44 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 |  | 9 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 |  | 2,2 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 |  | 2,2 |
|  | Компот курага-чернослив | 200 | 0 | 0 | 15,2 | 60,8 |  | 15 |
|  | Сок персиковый | 200 |  |  |  |  |  | 18 |
|  | яблоко | 150 | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,36 | 20,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи: | 770 | 38,67 | 22,7 | 92,67 | 743,72 |  | 137,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 октября |  |  |  Пищевые вещества, г | Энергетич ценность, к | е |  |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  | цена |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 8,82 | 40,80 |  | 7,5 |
|  | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 16,24 | 20,31 | 5,73 | 272,70 | 15 |  |
|  | Котлета « Ряба» | 90 | 18,71 | 19,19 | 7,52 | 278,3 |  | 27 |
|  | Сок  | 200 |  |  |  |  |  | 18 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 |  | 5,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 |  | 1,5 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 1,8 |  |
|  | груша | 150 | 0,4 | 0 | 10,3 | 47 | 32,6 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,22 | 0 | 15,5 | 64,2 | 2 |  |
|  | Итого за прием пищи: | 750 | 35,6 | 27,51 | 99,72 | 797,91 | 111,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 октября |  |  |  Пищевые вещества, г | Энергетич ценность, к | е |  |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  | цена |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра свекольная | 60 | 1,26 | 4,26 | 7,26 | 72,48 |  | 5 |
|  | Суп куриный с рисом  | 200 | 4,4 | 7,6 | 9,2 | 123,20 |  | 12 |
|  | Жаркое с мясом (филе курицы) | 250 | 17,3 | 32,3 | 25,5 | 461,50 |  | 42 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 1,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 1,8 |  |
|  | Сок фруктовый (яблочно-вишневый) | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 78 | 10 |  |
|  | апельсин | 150 | 0,9 | 0 | 8,6 | 36 | 28,5 |  |
|  | Итого за прием пищи: | 760 | 26,19 | 44,59 | 82,26 | 843,44 |  | 100,8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 октября |  |  |  Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал |  |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
|  | Маринад из моркови  | 60 | 1,2 | 4,2 | 6,18 | 67,92 | 5 |
|  | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,8 | 5,4 | 8,8 | 111 | 12 |
|  | Рыба запеченная с сыром (минтай) | 90 | 19,26 | 3,42 | 3,15 | 120,87 | 43 |
|  | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 8 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 1,5 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 2,2 |
|  | сок | 200 |  |  |  |  | 18 |
|  | яблоко | 150 | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,36 | 20,7 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,22 | 0 | 15,5 | 64,2 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за прием пищи: | 755 | 34,51 | 18,45 | 101,54 | 713,56 | 112,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29 октября |  |  |  Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | цена |  |  |  |
| Наименование блюд | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Огурцы порционные | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,02 | 6,18 | 12,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  Суп овощной с гренками | 200/10 | 4,2 | 17,2 | 19,8 | 251,40 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Котлета из птицы «Ряба» | 90 | 16,5 | 14,2 | 11,7 | 240,90 | 27 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)  | 100/50 | 3,1 | 4,5 | 17,5 | 122,80 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,14 | 8,84 | 48,00 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Компот курага-чернослив | 200 | 0 | 0 | 15,2 | 60,8 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | груша | 150 | 0,4 | 0 | 10,3 | 47 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Сок  | 200 |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Итого за прием пищи: | 755 | 25,69 | 35,49 | 78 | 740,18 | 126,2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |