

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период 2017г.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	5,3	15,3	111	0,01	1,63	0,00	2,72	27,17	31,60	16,11	1,03
Щи со св. капуст.с карт.	300/10	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12,00	30,20	0,24	41,50	36,50	15,20	0,52
Котлеты мясные	120	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	1,71
Карт. пюре с слив.маслом	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,93	1,59
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Итого:		34,5	33,8	99,35	1038	0,46	25,69	68,33	7,11	169,72	464,31	130,79	6,15

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из св.огурцов с раст. маслом	100	0,8	4,5	3,0	55	0,02	3,84	0,00	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53
Суп лапша домашняя	300	3,4	3,3	21,4	132	0,10	7,92	15,44	0,20	18,12	69,64	25,12	1,03
Гуляш из говядины	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	2,80
Каша гречн.с маслом	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	1,30	45,23	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09
Компот с курагой	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
Слойка с повидлом	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,09	32,14	58,29	10,09	0,85
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Итого:		50,29	53,25	159,46	1513	0,60	14,47	60,79	7,41	250,47	758,91	328,11	13,48

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из св.помидоров	100	0,9	4,0	4,4	58	0,03	6,90	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	0,63
Суп картоф.с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,70	122,10	45,73	2,28
Тефтели из гов. с рисом	200/50	22,2	32,8	23,9	480	0,05	0,77	6,37	0,00	15,00	182,55	37,33	1,51
Рожки отв.со сл.маслом	230/8	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,00	27,14	1,28	14,27	62,20	11,21	1,13
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Итого:		47,8	48,4	121,75	1314	0,57	16,19	54,75	2,12	98,42	444,90	117,27	6,33

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи со св. капуст.с карт.	300/10	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12,00	30,20	0,24	41,50	36,50	15,20	0,52
Плов из говядины	300	25,4	25,2	50,3	533	0,05	1,11	0,00	0,00	14,53	109,98	41,83	1,03
Круассан	40	2,53	9,04	21,38	181	0,04	0,40	0,06	0,09	21,08	35,51	13,87	0,59
Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Итого:		40,83	40,84	127,03	1237	0,26	14,31	30,26	3,08	164,96	299,36	126,46	4,32

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп крестьянский с/с	300/10	2,9	7,3	14,0	134	0,03	7,21	9,00	2,92	32,91	60,55	15,31	0,55
Биточки рыбные	120	17,9	13,6	15,5	258	0,13	0,18	11,92	6,00	50,03	180,15	33,95	1,34
Карт.пюре с слив.маслом	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,93	1,59
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Кекс	75	4,59	16,34	46,26	347	0,07	0	0,13	0,06	28,95	73,03	12,89	1,25
Итого:		38,39	44,94	125,61	1256	0,51	23,34	56,03	9,29	186,49	497,29	115,96	5,51

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат «Бурячок»	100	1,6	8,48	7,88	113	0,03	10,4	0,00	0,03	26,28	40,05	17,6	1,22
Борщ с капусты и картофелем с/с	300/10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,30	42,93	56,68	25,02	1,16
Оладьи из печени	100	20,1	14,00	13,5	261	0,24	12,38	4598,9	1,42	30,73	308,73	23,63	6,31
Компот с курагой	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Пирожок с карт.	100	7,04	8,57	45,52	288	0,13	6,36	0,01	0,09	23,72	91,10	17,91	1,24
Итого:		41,44	37,55	127,85	1205	0,59	39,48	4629,2	4,59	211,51	613,93	139,72	12,11

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из св.капусты помидор и огурцов	100	2,3	8,6	4,2	103	0,02	6,95	12,0	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68
Жаркое по домашн.	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	5,65	0,00	4,71	31,40	288,00	61,60	4,28
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Булочка с курагой крошкой	100	7,97	7,1	68,24	371	0,13	0,80	0,01	0,10	55,43	99,71	30,33	1,5
Итого:		42,67	39,4	111,89	1169	0,42	13,4	12,1	4,99	137,14	479,64	115,3	7,24

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат «Свежесть »	100	1,27	0,08	26,35	108	0,07	6,75	0,00	0,05	51,5	59,02	34,65	0,98
Тефтели в соусе	200/50	22,2	32,8	23,9	480	0,05	0,77	6,37	0,00	15,00	182,55	37,33	1,51
Каша гречневая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	1,30	45,23	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09
Компот из с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
Пирожки с капустой	100	6,0	6,8	29,5	205	0,08	1,75	39,50	1,67	34,12	69,50	14,73	1,0
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Итого:		58,77	48,78	170,3	1517	0,57	11,37	91,1	5,96	269,73	713,7	343,13	11,76

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из бел.капусты с огурцами	100	1,7	5,1	9,57	92	0,02	40,78	0,00	0,03	46,17	35,4	16,67	0,65
Суп лапша дом.	300	3,4	3,3	21,4	132	0,10	7,92	15,44	0,20	18,12	69,64	25,12	1,03
Котлеты домашние	100	12,99	20,31	11,47	283	0,21	0,24	0,03	0,12	19,21	128,72	24,96	1,44
Карт.пюре с слив.масл	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,70	43,93	1,59
Кефир с/с	200/10	5,60	6,40	15,18	145	0,06	1,40	0,04	0,00	240,14	190,0	28,00	0,22
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Итого:		36,49	42,81	93,77	1116	0,67	66,29	50,49	0,66	397,81	607,32	148,56	5,67

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Маринад овощной б/т	100	1,5	8,9	11,7	133	0,04	2,20	0,00	4,80	24,35	49,61	28,69	0,63
Суп картоф.с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,70	122,10	45,73	2,28
Голубцы с/м	108/50	9,65	8,78	10,75	162	0,06	30,18	0,03	0,03	53,70	111,92	27,82	1,10
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
Хлеб пшеничный	100	8,0	0,1	5,25	250	0,10	0	0	0	16,92	53,86	9,88	0,74
Пирожок с мясом	100	14,1	9,4	27,8	254	0,08	0,02	30,50	0,14	19,46	127,00	20,10	1,21
Итого:		41,55	32,18	92,6	1024	0,57	40,92	51,77	5,34	152,53	464,49	132,22	6,00