

Комплексные обеды апрель 2021 г

реп	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (Калл)	Витамины, мг							Цена порции		
				Б	Ж	У	ккал		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
		1-день 01.04.2021 г. Четверг																
		Салат	60	0,78	2,52	4,26	43,8											4-48
		«Витаминный»	200	2,40	4,50	16,08	108	0,1				22	74,2	27	1			5-52
132		Рассолыник ленинградский																7-24
	55,71	Сосиски «Сулганская марка»	50	6,50	8,00	0,00	98,00											7-24
		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095				11,49	76,2	46,38	1,477			4-65
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002		-	0,05			87,2			0-70
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200/0,060	0,4		29,6	116											5-35
	215,6	Яблоко	215															16-17
		Пряник «Детский»	135															17-50
		Итого		18,88	23,87	90,59	655,4	0,255	0,002			33,54	150,4	73,38	89,677			61-61
		2-день 02.04.2021 г. Пятница																
	56,98	Огурец	56	0,6	0,1	2	6,7	0,025	3,4	1,29	31,92	9	3,92	0,146				3-66
		Маринованный																
140		Суп картофельный с макаронами и мясом	200/25	13,8	4,98	17,84	170,6	0,06	700	12,8	23,9			17,5	0,9			18-51

4-день 05.04.2021 г. Понедельник														
	Сагат	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,027	282,5	40,4	17,82	17,8	10,87	0,606	4-48
	«Витаминный»													
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	0,054	181,4	3,72	23,3	65,2	23,68	0,724	5-11
118,5	Бедра куриное	80	13,6	10,4	0	144	0,05	35,2	1,84	8		16	0,792	16-03
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095			11,49	76,2	46,38	1,477	4-65
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5		16	1,132	1-24
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16	29,2				0-70
	Яблочный нектар	200	-	-	19	76	0,01		3		0,1			9-17
	Напиток «Вкусы Юга»	200												10-50
129, 73	Яблоко	129												9-73
	Итого		29,26	27,19	83,87	707,40	0,428	739,1	51,73	94,31	159,3	112,93	4,731	61-61
	5-день 06.04.2021 г. Вторник													
556	Сагат из моркови с зеленым горошком	60	1,08	1,62	3,96	48,72	0,058	78,4	3,76	22,45	34,6	17,57	0,669	6-98
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	0,023	41,5		13,16		8,02		6-12
	Биточки куриные	50	8,5	7,0	1	90	0,065	26,9		23,29		40,09	1,158	25-30
332	Макаронь отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,06			10,5		9	0,9	4-04
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61	4,5				1-24
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-	0,05			87,2	0-70

437	Гуляш говяжий	50	6,95	3,25	2,0	66,0													36-13
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	0,45					60			90		6,6		3-38
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,002	-		0,05				9,2		1,6		2-07
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,006	2	5,6		14,4								9-00
	Печенье	60													140,86		96,474		61-61
	Итого		20,64	19,56	91,6	547,10	0,606	86,802	16,54	135,63									
	10-день																		
	12.04.2021 г.																		
	Понедельник																		
	Салат	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,027	282,5	40,4		17,82				10,87		0,606		4-48
	«Витаминный»														23,68		0,724		5-11
	Суп картофельный с	200	6,2	4,48	17,84	133,6	0,054	181,4	3,72		23,3				16		0,792		16-03
	вермишелью										8				46,38		1,477		4-65
	Бедро куриное	80	13,6	10,4	0	144	0,05	35,2	1,84		11,49								
	^{118,} ⁵																		
302	Каша гречневая	150	4,5	7,05	23,25	180	0,095				76,2								1-24
	(вязкая)																		
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,018	240	2,61		4,5				16		1,132		0-70
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	0,174		0,16		29,2								9-17
	Яблочный нектар	200	-	-	19	76	0,01		3		0,1								10-50
	Напиток «Вкусы	200																	9-73
	Юга»																		
	Яблоко	129																	
	^{129,} ⁷³																		
	Итого		29,26	27,19	83,87	707,40	0,428	739,1	51,73	94,31	159,3	112,93	4,731						61-61