**Горячие завтраки октябрь 2021 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Б | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Цена порции |
|  |  |  | **гр., мл** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** |  |
|  |  | **04.10.2021**  **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |
|  | 72,15 | Кукуруза сахарная | 59 | 2 | 0.9 | 11.1 | 57.6 | 11-46 |
|  |  | Бедро куриное | 90 | 15,3 | 11,7 | 0 | 162 | 26-10 |
| 302 |  | Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным | 180 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 180 | 8-19 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.2 | 1.4 | 13.1 | 82.2 | 0-44 |
|  |  | Яблочный нектар | 150 | - | - | 14,25 | 57 | 9-42 |
|  |  | Яблоки | 100 |  |  |  |  | 6-00 |
|  |  | **Итого** |  | **25,00** | **21,05** | **61,70** | **538,80** | **61-61** |
|  |  | **05.10.2021**  **Вторник** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 7-95 |
| 97 | 16 | Сыр «Российский» | 15 | 0,75 | 10,65 | 0,19 | 48,65 | 7-33 |
|  |  | Каша молочная манная | 200 | 6,8 | 4,6 | 23,2 | 158,6 | 13-77 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.2 | 1.4 | 13.1 | 82.2 | 0-44 |
|  |  | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 30,60 | 80,90 | 4-38 |
|  |  | Напиток | 200 |  |  |  |  | 13-00 |
|  | 55,83 | Рулет с повидлом | 55 |  |  |  |  | 14-74 |
|  |  | **Итого** |  | **15,85** | **21,25** | **67,69** | **433,35** | **61-61** |
|  |  | **06.10.2021**  **Среда** |  |  |  |  |  |  |
|  | 87,49 | Салат «Витаминный» | 87 | 1,13 | 3,65 | 6,17 | 63,51 | 9-58 |
|  |  | Плов из кур | 90/150 | 20,52 | 17,55 | 48,87 | 285,5 | 50-07 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.2 | 1.4 | 13.1 | 82.2 | 0-44 |
| 685 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 1-52 |
|  |  | **Итого** |  | **25,05** | **22,60** | **83,14** | **489,21** | **61-61** |
|  |  | **07.10.2021**  **Четверг** |  |  |  |  |  |  |
|  | 119,24 | Огурцы маринованные | 67 | 0.7 | 0.1 | 2,3 | 8 | 7-87 |
| 451 |  | Котлеты из говядины | 80 | 12,72 | 11,52 | 12,80 | 208,8 | 44-29 |
|  |  | Спагетти отварные с соусом томатным | 180 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 202,8 | 7-49 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.2 | 1.4 | 13.1 | 82.2 | 0-44 |
| 685 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 1-52 |
|  |  | **Итого** |  | **0,2** | **22,17** | **77,40** | **559,80** | **61-61** |
|  |  | **08.102021**  **Пятница** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло сливочное порционно | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 5-85 |
|  |  | Сосиска «Джуниор» | 50 | 5 | 9 | 0,15 | 80 | 20-51 |
| 340 | 113,39 | Омлет натуральный | 113 | 8,80 | 10,72 | 3,57 | 145,50 | 22-08 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.2 | 1.4 | 13.1 | 82.2 | 0-44 |
|  |  | Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой | 200 | 0,4 | 0,0 | 29,6 | 116 | 6-73 |
|  |  | Яблоки | 100 |  |  |  |  | 6-00 |
|  |  | **Итого** |  | **17,43** | **29,42** | **46,48** | **500,70** | **61-61** |
|  |  | **09.10.2021**  **Суббота** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 7-95 |
| 461 |  | Тефтели из говядины с томатным соусом | 115 | 10,35 | 12,3 | 9,83 | 192,75 | 46-70 |
| 302 |  | Каша пшеничная | 150 | 6,45 | 10,35 | 37,2 | 183,9 | 5-00 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.2 | 1.4 | 13.1 | 82.2 | 0-44 |
| 685 |  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 1-52 |
|  |  | **Итого** |  | **25,30** | **28,65** | **75,43** | **579,85** | **61-61** |