

Примерное десятидневное меню на период с 01.03.2019 по 30.05.2019 г.

1 день. Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Цена
1.	Суп молочный вермишелевый	250 гр.	10,33	13,4	51,78	368,7	8.38
2.	Хлеб пшеничный	50гр.	7,6	0,9	49,7	118,0	1-80
3.	Чай сладкий	200гр.	0.2	0,0	13.6	56	0,82
4.	Сыр	36гр	11.7	15.0	-	185.0	8-00
5.	Яблоки	108гр	18.0	-	16.8	82.0	6-00

25.00руб.

2 день. Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал.)	Цена
1.	Каша гречневая с курицей	200/10	5,4	8,1	26,8	205	5.38
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Салат из капусты						3.00
4.	Сок	200гр.	0,2	0,0	13,6	56	0,82
5.	Сыр	36гр.	11.7	15.0	-	185.0	8-00
6.	Зефир	30гр	0.8	-	77.3	338.3	6-00

25.00руб

3 день. Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
1.	Макароны отварные	200 гр.	6,4	7,4	42,4	265	5-48
2.	Сосиски отварные с подливкой	45/25гр.	15,0	21,38	6,08	279,8	5-70
3.	Салат из капусты						3-00
4.	Чай сладкий	200 гр.	0,2	0,0	13,6	56	0-82
5.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
6.	Сыр	36гр.	11.7	15.0	-	185.0	6-00
7.	Печенье	27	10.4	5.2	76.8	369.0	2-00

25.00руб.

4 день . Завтрак

№п\п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Цена
1.	Пюре картофельное	200гр.	3,6	6,2	23,4	167	3.68
2.	Рыба, тушеная в т/с	100гр.	10,6	5,1	5,6	112	8-70
3.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
4.	Сок	200 гр.	0,2	0,0	13,6	56	0-82
5.	Сыр	36гр	11.7	15.0	-	185.0	10

25.00руб.

5 день . Завтрак

№п\п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
1.	Щи на кур.бульоне	200 гр.	6.4	7.4	42,4	265	12.38
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Чай сладкий	200 гр.	0.2	0,0	13,6	56	0-82
4.	Сыр	36гр.	11.7	15.0	-	185.0	10

25.00руб

6 день. Завтрак

№п\п	Наименование блюда	Выход в (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Цена
1.	Каша жидкая рисовая молочная	200/10 гр.	5,6	11,0	22,2	198	8.38
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Чай сладкий	200гр.	0.2	0,0	13,6	56	0-82
4.	Сыр	36гр.	11.7	15.0	-	185.0	8-00
5	Яблоки	108гр	18.0	-	16.8	82.0	6-00

25.00руб

7 день. Завтрак

№п\п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал.)	Цена
1.	Каша гречневая с курицей	200/10	5,4	8,1	26.8	205	6.38
2.	Сок	200 гр.	0,2	0,0	13,6	56	0-82
3.	Салат из	25 гр.					3-00

	капусты						
4.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
5.	Сыр	36гр.	11.7	15.0	-	185.0	8-00
6	Зефир	30гр	0.8	-	77.3	338.3	6-00

25.00руб

8 день . Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
1.	Макароны отварные	200гр.	6,4	7,4	42,4	265	3-48
2.	Сосиски отварные с подливкой	45/25гр	15.0	21.38	6.08	279.8	5-90
3	Чай сладкий	200гр.	0,2	0,0	13,6	56	0-82
4.	Салат из капусты	25 гр.					3-00
5.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
6.	Сыр	36гр.	11.7	15.0	-	185.0	8-00
7.	Печенье	30	10.4	5.2	76.8	369.0	2-00

25 руб.

9 день . Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Цена
1.	Рагу картофельное из птицы	100/250 гр.	21.0	19,6	34,0	406	12-38
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Сок	200 гр.	0,2	0,0	13,6	56	0-82
4.	Сыр	36гр.	11.7	15.0	-	185.0	

25.00руб.

10 день . Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
1.	Щи на кур.бульоне	200 гр.	6,4	7,4	42,4	265	12.38
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Чай сладкий	200 гр.	0,2	0,0	13,6	56	0-82
4.	Сыр	36гр.	11.7	15.0	-	185.0	10

25руб