Безлактозное меню						
						06.11.2023
1 день 2 неделя						
Наименование блюд	**Выход/гр.**	**№ с/р**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Завтрак						
Каша геркулесовая на воде без сл/м	180	182/17*	6,23	7,52	27,06	200,9
Яблоко	1/100		0,52		12,74	53,04
Чай с сахаром	200	376/17*			15	60
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,2
Итого:			**10,55**	**7,92**	**79,40**	**431,14**
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	62/17*	1,50	0,11	10,94	50,80
Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	88/17*	1,45	3,52	7,10	65,81
Птица отварная	100	288/17*	12,54	18,49	9,60	254,90
Пюре гороховое	150	306/17*	16,28	4,36	34,00	240,34
Компот из кураги, витамин С	200	348/17*	1,92	0,11	38,83	164,02
Хлеб ржаной	50		3,05	0,6	19,95	97,4
Итого:			**36,74**	**27,19**	**120,42**	**873,27**
Полдник						
Печенье галетное	100		1,50	9,60	14,40	417,00
Напиток из плодов шиповника	200	388/17*	0,68		29,62	121,20
Итого:			**2,18**	**9,60**	**44,02**	**538,20**
Ужин						
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/250	259/17*	31,15	15,88	132,61	797,93
Чай с сахаром и лимоном	200/7	377/17*	0,06		15,21	61,10
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,2
Итого:			**35,01**	**16,28**	**172,42**	**976,23**
2-ой Ужин						
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
Итого:			**1,00**	**0,00**	**5,80**	**36,00**
Всего:			85,48	60,99	422,06	2854,84

2 день 2 неделя						
						07.11.2023
Наименование блюд	**Выход/гр.**	**№ с/р**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Завтрак						
Яйцо отварное	40	209/17*	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша гречневая на воде без сл/м	200		7,57	7,36	28,40	213,70
Чай с сахаром	200	378/17*		1,60	17,35	89,60
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,64
Итого:			**17,21**	**14,04**	**75,55**	**506,94**
Обед						
Овощи натуральные солёные (огурец)	60	70/17*	0,48		1,02	6,00
Борщ "Сибирский" без сметаны	200	111/04***	1,77	2,85	10,14	73,28
Котлеты рыбные (минтай) без молока и сл/м	100	234/17*	28,36	15,70	15,48	316,60
Рис отварной	150	304/17*	3,78	0,54	39,96	179,82
Компот из изюма, витамин С	200	348/17*	0,74	0,16	36,03	148,49
Хлеб ржаной	50		3,05	0,6	19,95	97,4
Итого:			**38,18**	**19,85**	**122,58**	**821,59**
Полдник						
Сдоба обыкновенная (тесто на воде)	50	421/17*	4,06	3,18	29,92	164,44
Компот из свежих яблок	200	342/17*	0,16		27,87	112,13
Фрукт свежий	100		1,62		14,58	64,8
Итого:			**5,84**	**3,18**	**72,37**	**341,37**
Ужин						
Салат картофельный с зелёным горошком	60	23/06**	6,34	12,06	37,35	283,33
Бигус с говядиной	50/150	594/13****	20,81	20,68	25,51	371,41
Чай с сахаром	200	376/17*			15	60
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			**30,19**	**33,06**	**97,54**	**808,50**
2-ой Ужин						
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
Итого:			**1,00**	**0,00**	**5,80**	**36,00**

Всего:			**92,42**	**70,13**	**373,84**	**2514,40**
3 день 2 неделя						
						08.11.2023
Наименование блюд	**Выход/гр.**	**№ с/р**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Завтрак						
Яблоко	1/100		0,52		12,74	53,04
Каша рисовая на воде без сл/м	150	210/17*	2,31	0,19	25,51	113,00
Чай с сахаром	200	378/17*		1,60	17,35	89,60
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,2
Итого:			**6,63**	**2,19**	**80,20**	**372,84**
Обед						
Икра кабачковая	60	57/16****	1,14		4,62	23,04
Суп с крупой и рыбными консервами	200	63/06**	8,94	5,91	43,84	264,31
Тефтели мясные паровые	90	278/17*	13,10	12,40	8,50	198,00
Картофель отварной	150	310/17*	3,07	3,83	24,54	144,89
Напиток из плодов шиповника	200	388/17*	0,68		29,62	121,20
Хлеб ржаной	50		3,05	0,6	19,95	97,4
Итого:			**29,98**	**22,74**	**131,07**	**848,84**
Полдник						
Печенье галетное	100		1,50	9,60	14,40	417,00
Компот из смеси сухофруктов	200	349/17*	1,15		20,01	84,60
Итого:			**2,65**	**9,60**	**34,41**	**501,60**
Ужин						
Биточек рубленный куриный (без молока, с добавлением	100	295/17*	12,06	16,28	15,68	257,36
Макаронные изделия отварные	150	309/17*	5,68	3,89	36,04	201,92
Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247/06**	0,11		11,6	46,83
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			**20,89**	**20,49**	**83,00**	**599,87**
2-ой Ужин						
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00
Итого			**1,00**		**5,80**	**36,00**

Всего:			**61,15**	**55,02**	**334,48**	**2359,15**

4 день 2 неделя						
						09.11.2023
Наименование блюд	**Выход/гр.**	**№ с/р**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Завтрак						
Яйцо отварное	40	209/17*	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша пшённая на воде без сл/м	200	182/17*	7,59	7,63	37,42	248,58
Чай с сахаром и лимоном	200/7	377/17*	0,06		15,21	61,10
Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	140,64
Итого:			**17,29**	**12,71**	**82,43**	**513,32**
Обед						
Сельдь с луком	40/20/5	76/17*	7,08	8,44	1,64	110,80
Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200/10	113/17*	7,81	9,91	1,60	126,82
Котлеты мясные паровые без сл/м	100		15,20	14,90	8,70	231,00
Картофель отварной без сл/м	100	310/17*	2,05	2,55	16,36	96,59
Капуста тушеная	50	321/17*	1,19	1,82	5,06	41,37
Компот из свежих яблок	200	342/17*	0,16		27,87	112,13
Хлеб ржаной	50		3,05	0,6	19,95	97,4
Итого:			**36,54**	**38,22**	**81,18**	**816,11**
Полдник						
Булочка "Домашняя" (тесто на воде)	100	424/17*	7,42	13,48	62,00	398,74
Компот из изюма, витамин С	200	348/17*	0,74	0,16	36,03	148,49
Итого:			**8,16**	**13,64**	**98,03**	**547,23**
Ужин						
Винегрет овощной (без капусты)	60	1/06**	2,92	10,42	20,1	185,89
Плов из грудки (без костей)	50/150	291/17*	21,14	33,64	59,07	623,60
Чай с сахаром и лимоном	200/7	377/17*	0,06		15,21	61,10
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			**27,16**	**44,38**	**114,06**	**964,35**
2-ой Ужин						
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00

Итого:			**1,00**		**5,80**	**36,00**
Всего:			**90,15**	**108,95**	**381,50**	**2877,01**
5 день 2 неделя						
						10.11.2023
Наименование блюд	**Выход/гр.**	**№ с/р**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Завтрак						
Яблоко	1/100		0,52		12,74	53,04
Каша пять злаков на воде без сл/м	180/5	311/04***	5,71	10,22	30,77	237,89
Чай с сахаром	200	378/17*		1,60	17,35	89,60
Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	93,76
Итого:			**9,27**	**12,14**	**80,54**	**474,29**
Обед						
Салат из свеклы	60	52/17*	1,59	6,10	11,12	105,74
Суп из овощей без сметаны	200	99/17*	4,12	6,85	9,18	114,81
Гуляш из отварного мяса	55/75		17,20	19,00	4,30	255,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	302/17*	8,80	5,52	39,66	243,48
Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349/17*	1,15		20,01	84,60
Хлеб ржаной	50		3,05	0,6	19,95	97,4
Итого:			**35,91**	**38,07**	**104,22**	**901,03**
Полдник						
Сдоба обыкновенная (тесто на воде)	100	421/17*	8,12	6,36	59,84	328,88
Напиток из плодов шиповника	200	388/17*	0,68		29,62	121,20
Итого:			**8,80**	**6,36**	**89,46**	**450,08**
Ужин						
Котлеты рыбные (минтай) без молока и сл/м	100	234/17*	28,36	15,70	15,48	316,60
Картофель тушёный по-домашнему	150	142/17*	2,88	6,83	22,24	161,90
Чай с сахаром	200	376/17*			15	60
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,2
Итого			**35,04**	**22,93**	**77,32**	**655,70**
2-ой Ужин						
Сок фруктовый	200	389/17*	1,00		5,80	36,00

Итого			**1,00**	**0,00**	**5,80**	**36,00**
Всего			**90,02**	**79,50**	**357,34**	**2517,10**