

Утверждаю

Меню на 06.06

Меню на 2025									
Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептов	Нормативы	Код
	г.		г.	г.	г.	ккал			
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,59	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4-2020	
Гуляш	120	33,77	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179	
Овощи по сезону (отруец соленый)	60	9,90	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70	
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125	
Компот из плодов или ягод сушеных (шповник)	200	7,09	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348	
Итого за Завтрак	640,00	67,99	29,21	26,30	112,33	812,90			
Обед									
Салат из свежеты отварной	60	7,30	1,33	4,50	7,66	76,00	НИИ гигиены 2020	54-113-2020	
Суп крестьянский с пшеном	300	15,00	7,32	7,80	40,20	208,30	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5	
Плов с курицей	250	61,01	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020	
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003	
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003	
Итого за Обед	870	93	52	23	162	1027			
Итого за День	1510,00	161,11	81,46	49,60	274,59	1839,40			