ООО" БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: Свободное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Цена
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 1								
Завтрак								
	Каша молочная"Дружба"	250	7,25	8,6	38	275	*175*	25
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	*15*	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	*14*	12
	Батон нарезной	50	2,6	0,8	18,4	92	*пр*	7
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	*376*	10
	Итого за завтрак							**65**
Обед								
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	*82*	30
	Котлета по домашнему в соусе красном	90/20	10,31	12,25	9,41	165,57	*274/505*	55
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	*334*	20
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	*пр*	3
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	*пр*	22
	Итого за обед							**133**
День 2								
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущёным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	*224*	80
	Булочка фруктовая	100	3,5	4	27,8	161	*617*	30
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	*377*	15
	Итого за завтрак							**125**
Обед								
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	*96*	26
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	*411*	50
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	*171*	25
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	*пр*	4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	*551*	15
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	*пр*	22
	Итого за обед							**145**
День 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	*181*	25
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	3,3	3,1	26,3	186,6		25
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	*376*	15
	Итого за завтрак							**65**
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	*88*	25
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (70/30)	100	14,66	10,45	5,1	182	*294*	55
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	*388*	15
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	*128*	30
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	*пр*	4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Итого за обед							**132**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Цена
			Б	Ж	У			
	День 4							
	Завтрак							
	Кукуруза консервированная припущеная	50	1,5	0,1	3,2	35	*65*	20
	Плов из птицы	280	16,78	30,88	52,8	464,4	*440*	80
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	*377*	15
	Итого за завтрак							**115**
	Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	*103*	25
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,29	14,38	12	120,2	*444/505*	55
	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8	*198*	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	*349*	15
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Итого за обед							**121**
	День 5							
	Завтрак							
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	*128/505*	50
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	*334*	20
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	*пр*	22
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	*376*	10
	Итого за завтрак							**102**
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	*102*	25
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	*388*	15
	Рагу из птицы (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	463,96	*407*	80
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	*пр*	4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Итого за обед							**127**
	Неделя 2 День 6							
	Завтрак							
	Каша рисовая молочная	250	5,25	9,5	37,75	258	*173*	25
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	*пр*	7
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5	*15*	11
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	*14*	12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	*376*	10
	Итого за завтрак							**65**
	Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,6	9,85	178,98	*112*	25
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	331	*259*	80
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	*128*	30
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	*пр*	4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	*349*	15
	Итого за обед							**157**
	День 7							
	Завтрак							
	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	*210*	45
	Зелёный горошек консервированный	50	1,5	3,1	3,12	46	*37,5*	25
	Булочка домашняя	100	6,7	12,6	35,4	262	*769*	25
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	*377*	15
	Итого за завтрак							**110**
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	*82*	25
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	*406*	80
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	*388*	15
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	*пр*	4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Итого за обед							**127**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Цена
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Биточки мясные Нежные с соусом (90/20)	110	8,25	8,47	6,93	137,5	*411*	60
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	*171*	25
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	*пр*	22
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	*пр*	4
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	*376*	10
	Итого за завтрак							121
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	*102*	25
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом(90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	*345*	50
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	*125*	30
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	*551*	15
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	*пр*	4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Итого за обед							127
День 9								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8	10	30	295	*266*	25
	Булочка дорожная с повидлом	100	6,5	6,9	59,7	327	*628*	25
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	*377*	15
	Итого за завтрак							65
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	*88*	25
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2	*444/505*	55
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,7	5,88	45,36	267,6	*302*	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	*349*	15
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	*пр*	4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Итого за обед							122
День 10								
Завтрак								
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	*204*	40
	Фрукт свежий , сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	*пр*	22
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	*376*	10
	Итого за завтрак							72
Обед								
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	*96*	25
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	110	9,5	9,41	9,9	287,2	*437/505*	50
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8	*492*	28
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	*388*	15
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	*пр*	3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*пр*	3
	Итого за обед							124

Утверждаю:_____**Волков С.Н.**

РОССИЯ САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ ГОРОД БАЛАКОВО
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"
ОГРН 1196451015485
ИНН 6439098540