

Согласовано:

Утверждено:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Гурнина А. А.



Меню свободного выбора

№ реп.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>День 1 / Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	
	<b>Итого за обед:</b>		8,35	8,2	44,9	
	<b>День 2 / Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	
№342	Компот из яблок	200	0,1	0,1	14,2	
	<b>Итого за обед:</b>		7,5	9,7	47	
	<b>День 3 / Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	

№377	Чай с сахаром и урюком		180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1
		<b>Итого за обед:</b>		8,73	8,49	46,1	296
	<b>День 4 / Четверг</b>						
	<b>Обед</b>						
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба		235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
	Хлеб ржан-пшеничный		30	1,3	0,2	14,4	64,6
№348	Компот из сухофруктов		200	0,54	0	17,58	70,53
		<b>Итого за обед:</b>		8,83	3,6	56,46	291,61
	<b>День 5 / Пятница</b>						
	<b>Обед</b>						
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной		225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
	Хлеб ржан-пшеничный		30	1,3	0,2	14,4	64,6
№359	Кисель		200	0	0	20,9	83,9
		<b>Итого за обед:</b>		8,4	6,53	57,9	348,5
	<b>День 6 / Суббота</b>						
	<b>Обед</b>						
№88	Пи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной		225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
	Хлеб ржан-пшеничный		30	1,3	0,2	14,4	64,6
№342	Компот из свежих плодов		200	0,17	0,17	19,18	76,8
		<b>Итого за обед:</b>		7,97	8,37	42,88	276,8
	<b>День 7 / Понедельник</b>						
	<b>Обед</b>						

№101	Суп картофеля́льный с крупной (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед:</b>		10,73	9,7	49,79	338,2
	<b>День 8 / Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	<b>Итого за обед:</b>		8,3	8,2	53,2	321,1
	<b>День 9 / Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
№102	Суп картофе́льный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
№342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59
	<b>Итого за обед:</b>		9,39	4,5	42,29	248,12
	<b>День 10 / Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	<b>Итого за обед:</b>		8,45	6,53	49,6	315,2
	<b>День 11 / Пятница</b>					