

Меню

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ								
1-Салаты								
№ 354 Дина 2016 г	ФЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	25
рецепт № 20064, № 34016 Дина	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		8,195	8,380	15,420	131	15
№ 49/2004, № 10/20016 Дина	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,598	5,098	8,240	88	10
СБ, № 10/07, № 10/02, 2016, рец. № 10/	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		1,428	6,088	8,360	94	40
	СРЕД:			2,405	4,111	10,455	90	
1-Первые блюда								
СБ, № 10/07, № 10/02, 2016, рец. № 10/	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,776	5,168	12,300	103	10
ГТК	СМЕТАНА	10		0,280	1,500	0,380	16	10
	СРЕД:			2,036	8,366	12,680	119	
2-Вторые блюда								
ГТК № 2024	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ СОУСОМ Переменное	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212	5
ГТК Дина № 2023	БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80		13,497	12,037	8,367	192	20
ГТК № 2010, Дина	ГУЛЯШ ИЗ ФАЛЕТРУДОК ИНДЕЙКИ	45/45		9,102	7,346	1,893	110	65
	СРЕД:			15,217	10,287	4,731	171	
2-Самостоятельные вторые блюда								
ГТК (№ 13, 09, 2016)	БЛИНЧИКИ (из р) СО-СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт	150/20		11,340	8,398	66,900	390	20
	СРЕД:			11,340	8,398	66,900	390	
3-Гарниры								
ГТК № 14	КАША ПОЛЕЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		6,480	7,328	34,949	231	15
№ 10/2016, Дина	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160		6,722	8,079	45,053	254	95
№ 2002/2016, Дина	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,948	8,479	31,050	214	20
ГТК	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	8,885	16,823	185	10
	СРЕД:			6,303	7,192	29,276	235	
4-Напитки								
ГТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	52	20
№ 648 Сб. рец. № 2004 г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53	80
	СРЕД:					10,542	43	
5-Хлеб								
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,180	9,840	47	100
	СРЕД:			1,280	0,180	9,420	46	
Итого:			89,00	35,560	36,832	150,984	1 094	