

Циклическое меню

1 неделя

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)
Понедельник																		
Завтрак																		
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61	54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21
Таб.24/96	6673	Десерт фруктовый (банан)	85	1,28	0,43	17,85	80,39		0,03	0,04	8,50	1,28	1,33	1,77	6,80	35,70	23,80	0,51
Таб№4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05	0,05	0,16	0,19	1,28	7,33	7,33	5,90	154,86	35,98	242,35	0,91
ТТК	9621	Какао напиток Несквик витаминизированный	160	1,76	1,74	15,03	82,82	0,01	0,02	0,06	0,52	1,76	1,16	2,40	48,12	5,60	36,00	0,05
Итого:			57,00	17,34	16,35	81,59	542,87	54,66	0,22	0,35	10,45	15,24	14,69	10,07	394,58	84,63	407,15	1,68
Обед																		
Таб.№24/96	16677	Десерт фруктовый (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,92		0,05	0,04	18,00			28,80	16,20	19,80	3,96	
88/07 Дели принт	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	9,11	10,61	7,90	163,57	0,16	0,09	0,11	27,94	7,77	7,53	1 281,98	54,29	28,32	109,31	1,33
401/96	6465	Гуляш из свинины (окорок)	30/30	6,87	17,81	2,98	199,69		0,24	0,07	2,07	6,87	0,22	0,03	14,69	14,09	84,20	0,98
465/96;511/3/04	254	Рис отварной	100	2,52	4,86	26,64	160,34		0,03	0,01		2,52		6,56	18,22	54,84	0,39	
ТТК 19.06.17г.	14226	Компот из сливы	160			15,97	63,87							0,48			0,05	
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01		2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого:			71,00	21,88	34,28	88,35	749,43	0,16	0,46	0,24	48,01	19,82	10,41	1 282,57	111,82	81,73	290,90	7,10
Полдник																		
682/96	2037	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	10,44	10,88	61,09	384,04	11,26	0,15	0,18	1,03	10,44	10,44	432,59	179,58	28,58	181,09	0,95
646/96	8782	Напиток из лимона	160	0,12	0,01	19,55	78,77		0,01	0,00	5,12	0,12	0,12	0,26	5,70	1,54	2,82	0,13
Итого:			30,00	10,56	10,89	80,64	462,81	11,26	0,16	0,18	6,15	10,56	10,56	432,85	185,28	30,12	183,91	1,08
Вторник																		
Завтрак																		
ТТК	8923	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным	100/10	14,61	16,36	36,07	349,96	0,09	0,08	0,22	0,39	14,61	11,56	0,18	136,55	21,41	185,20	0,75
628/96	10781	Чай с сахаром	160	0,80	0,20	13,47	58,92							0,41			0,04	
687/96	15982	Пирожок с мясом и луком (говядина)	30	5,08	2,53	16,77	110,16	2,82	0,05	0,04	0,10	5,02	5,01	41,79	7,78	7,43	49,24	0,70
Итого:			57,00	20,49	19,09	66,31	519,04	2,91	0,13	0,26	0,49	19,63	16,56	41,97	144,74	28,84	234,44	1,49
Обед																		
Таб.№24/96	2522	Помидор свежий	50	0,56	0,10	1,94	10,90		0,03	0,02	12,75	0,56	0,56	3,06	7,14	10,20	13,26	0,46
136/96	1576	Суп картофельный с пшеном на кур. бульоне	200	8,96	8,44	13,95	167,57	0,15	0,13	0,11	14,97	7,68	7,06	1 201,86	35,12	30,80	118,86	1,42
ТТК, акт 10/12/18г.	16072	Котлета Веста рыбная	50	8,68	4,94	8,39	112,74										0,06	
240/96	6290	Картофель запеченный	100	2,06	4,57	16,79	116,53		0,12	0,07	20,60	2,06		13,98	23,91	60,57	0,96	
773/97	6132	Отвар шиповника с сахаром	160	0,54	0,22	23,70	98,94		0,01	0,05	160,00	0,54	0,54	0,80	10,08	2,72	2,72	0,53
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01		2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого:			71,00	23,46	18,55	81,99	588,72	0,15	0,33	0,26	208,32	13,50	10,82	1 206,28	73,32	72,53	218,22	3,76
Полдник																		
ТТК	9070	Чай ягодный замороженная (смесь)	160	0,11	0,04	10,55	43,00		0,00	0,00	21,20	0,11		4,11	3,29	3,50	0,17	
ТТК	10016	Хачапури	75	10,67	9,49	30,54	250,25	0,08	0,09	0,13	0,15	10,67	10,67	153,68	205,32	15,96	165,59	0,97
Итого:			30,00	10,78	9,53	41,09	293,25	0,08	0,09	0,13	21,35	10,78	10,67	153,68	209,43	19,25	169,09	1,14
Среда																		
Завтрак																		
Таб №25	17068	Бутерброд с ветчиной (батон)	20/20	4,02	7,51	10,28	124,79		0,09	0,04		2,71		9,26	8,06	55,21	0,51	

Таб.№24/96	9463	Виноград свежий	88	5,50	5,50	141,70	638,30		0,50	0,20	55,20	5,50			276,00	156,40	202,40	5,50
Таб 24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59
ТТК	15868	Морс черносмородиновый	160			13,20	52,80	34,16	0,01	0,01	6,60	0,15	0,04	0,15	0,54	0,25	0,64	0,01
Итого:			57,00	15,52	20,52	204,72	1 065,64	34,21	0,68	0,42	63,08	14,36	2,89	6,05	412,37	200,91	415,66	6,62

Обед

Таб.№24/96	10148	Десерт фруктовый (яблоко)	155	0,62	0,62	17,52	78,14		0,05	0,03	15,50				24,80	13,95	17,05	3,41
Таб.№24/96	2391	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,43		0,01	0,01	2,14	0,21	0,21	1,53	5,20	4,28	9,18	0,15
139/96	15769	Суп картофельный с макаронными изделиями на кв. бульоне	200	9,38	8,11	16,93	178,22	0,15	0,13	0,11	14,97	8,10	7,94	1 201,98	35,56	28,76	116,50	1,44
ТТК	1120	Котлета Пожарская из цыплят	55	13,60	18,17	13,00	269,93	5,60	0,09	0,13	1,34	13,60			30,50	17,50	126,76	1,27
255/96, таб №4	139	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,85	4,06	26,43	165,66	0,01	0,20	0,10		5,85			13,76	92,62	139,48	3,13
ТТК 19.06.17г. №769/04	14226	Компот из сливы	160			15,97	63,87								0,48			0,05
ТТК	11807	Булочка Домашняя	30	2,36	3,87	18,52	118,35	0,02	0,04	0,02		2,36	2,25	0,32	5,96	3,61	22,04	0,30
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01		2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого:			71,00	34,68	35,14	126,17	959,65	5,78	0,56	0,41	33,95	32,78	13,06	1 204,39	123,26	165,62	453,76	10,14

Полдник

773/97	6132	Отвар шиповника с сахаром	160	0,54	0,22	23,70	98,94		0,01	0,05	160,00	0,54	0,54	0,80	10,08	2,72	2,72	0,53
УКС	7789	Пицца с ветчиной	50	6,63	9,66	15,39	175,02	0,05	0,08	0,09	1,15	6,63	6,63	121,91	103,63	11,61	103,99	0,67
Итого:			30,00	7,17	9,88	39,09	273,96	0,05	0,09	0,14	161,15	7,17	7,17	122,71	113,71	14,33	106,71	1,20

Четверг

Завтрак

Таб.№24/96	1043	Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72		0,02	0,02	10,20	0,45	0,45	2,45	5,71	8,16	10,61	0,37
393/97	146	Сосиска отварная	50	5,61	12,19	0,20	132,95		0,10	0,08		5,61			17,85	10,20	81,09	0,92
472/96	145	Картофельное пюре	100	2,20	3,44	14,70	98,56	0,02	0,11	0,09	17,27	2,20	0,46	0,96	32,25	22,08	65,67	0,82
630/96	11435	Чай с молоком	160	1,16	1,40	13,86	72,68	0,01	0,02	0,06	0,52	1,16	1,16	2,40	48,36	5,60	36,00	0,08
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24
Итого:			57,00	10,92	17,69	40,59	365,25	0,03	0,27	0,26	27,99	9,42	2,07	5,81	107,97	48,64	206,37	2,43

Обед

110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26	0,16	0,05	0,05	19,81	1,66	7,53	1 281,98	39,43	21,63	43,87	26,62
№ 403/96	1144	Плов из мяса	30/150	10,41	21,54	40,10	395,90		0,29	0,10	3,34	10,41		600,00	18,97	44,06	164,16	1,55
ТТК	15868	Морс черносмородиновый	160			13,20	52,80	34,16	0,01	0,01	6,60	0,15	0,04	0,15	0,54	0,25	0,64	0,01
ТТК	9070	Чай ягодный замороженная (смесь)	160	0,11	0,04	10,55	43,00		0,00	0,00	21,20	0,11			4,11	3,29	3,50	0,17
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28
Итого:			71,00	14,08	25,84	87,17	637,56	34,32	0,38	0,17	50,95	14,23	7,57	1 882,13	68,05	72,73	228,42	28,63

Полдник

ТТК	10500	Чай с шиповником	160	0,18	0,07	14,49	59,31		0,00	0,02	52,00	0,18	0,18	0,26	3,48	0,88	0,88	0,19
№ 123/08 Муч.	1648	Булочка Молочная с сыром	25/50	11,22	9,80	28,94	248,84	0,08	0,09	0,13	0,45	11,22	11,22	193,82	270,70	19,00	189,69	0,80
Итого:			30,00	11,40	9,87	43,43	308,15	0,08	0,09	0,15	52,45	11,40	11,40	194,08	274,18	19,88	190,57	0,99

Пятница

Завтрак

290/07 ДеЛи принт	13914	Филе куриное тушеное в соусе	40/40	8,77	11,02	9,92	173,94		0,01	0,01	1,55	8,77	8,77	760,03	8,82	3,23	6,87	0,17
ТТК	5918	Рис оригинальный	100	2,87	4,10	27,90	159,98		0,04	0,03	2,93	2,87			18,99	24,06	66,02	0,64
698/97	10199	Компот из яблок	160	0,15	0,15	22,72	92,83		0,01	0,01	2,50				4,58	2,25	2,75	0,61
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76	0,00	0,01		0,01			0,57	0,12	1,99	0,03
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24
Итого:			57,00	14,93	21,59	85,23	594,95	3,76	0,08	0,06	6,98	11,65	8,77	760,03	36,76	32,26	90,63	1,69

Обед

	8740	Виноград свежий	60	3,70	3,70	96,10	432,50		0,30	0,10	37,40	3,70			187,20	106,10	137,30	3,70
Таб.№24/96	5109	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,97	5,45		0,02	0,01	6,38	0,28	0,28	1,53	3,57	5,10	6,63	0,23
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на квр.бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72	0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	1 121,73	43,89	36,58	130,22	2,21
450/2004	16024	Шницель натуральный рубленный (говядина)	50	18,28	10,72	3,58	183,92										0,10	
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90
646/96	8782	Напиток из лимона	160	0,12	0,01	19,55	78,77		0,01	0,00	5,12	0,12	0,12	0,26	5,70	1,54	2,82	0,13
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0,04	0,01		3,04	3,04	0,64	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:			71,00	42,38	28,57	191,70	1 193,41	0,16	0,70	0,27	59,10	23,21	15,63	1 124,92	268,63	163,64	350,85	7,61
Полдник																		
ТТК	9698	Чай фруктовый	160	0,16	0,03	19,20	77,71		0,00	0,00	0,64	0,16			2,72	1,28	2,24	0,50
696/96	7928	Расстегай с говядиной и луком	75	11,33	8,09	33,10	250,53	0,01	0,11	0,10	0,27	11,33	11,33	274,26	17,42	16,03	112,38	1,57
Итого:			30,00	11,49	8,12	52,30	328,24	0,01	0,11	0,10	0,91	11,49	11,33	274,26	20,14	17,31	114,62	2,07