

Утверждаю:

ИП Овчинникова О.Ф.



Утверждаю:



МЕНЮ

С 20.03.2023-24.03.2023 г. (понедельник - среда)

П.Зюкайка, ул.Мичурина 2

ОВЗ (12 и старше) ВМТ

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
20.03.2023 понедельник						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	250		268,65	7,15	8,58	40,20
Масло сливочное	10		66,20	0,10	7,25	0,14
Чай с сахаром	200		61,08	0,20	-	15,07
Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30
Итого за завтрак:			454,68	9,35	16,03	67,71
Обед						
Салат из свежей капусты с морковью	100		70,02	0,84	5,06	5,32
Макаронные изделия (макаронные изделия, соль, масло сливочное)	150		140,73	3,68	3,53	23,55
Соус томатный (мука пшеничная, масло сливочное, томатная паста)	30		20,00	0,36	1,05	2,22
Котлета «Прикамская»	86		226,00	13,92	15,54	7,62
Хлеб пшеничный	30		71,00	2,28	0,24	14,88
Сок фруктовый	200		94,00	-	-	23,40
Итого за обед			621,75	21,08	25,42	76,99
21.03.2023 вторник						
Завтрак						
Каша манная на молоке (крупа манная, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	205		227,16	6,04	7,27	34,29
Чай с сахаром	200		48,64	0,12	-	12,02
Хлеб пшеничный	30		71,00	2,28	0,24	14,88
Итого за завтрак			346,80	8,44	75,10	61,19
Обед						
Салат из свеклы с черносливом	50		176,25	3,08	6,76	57,92
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло, соль)	150		16,46	3,20	6,06	23,30
Фрикадельки куриные	100		187,65	16,97	3,07	8,79
Соус молочный к блюдам	50		55,20	1,77	3,10	4,73
Сок фруктовый	200		94,00	-	-	23,40
Хлеб пшеничный	30		71,00	2,28	0,24	14,88
Итого за обед			600,56	27,3	19,23	133,02

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
22.03.2023 г.Среда						
Завтрак:						
Каша ячневая молочная с маслом	205		207,39	6,34	8,90	25,40
Чай с сахаром	200		48,64	0,12	-	12,04
Шанежка наливная с яйцом	80		175,64	5,29	2,70	30,78
Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30
Итого за завтрак			490,42	13,65	11,80	80,52
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50		51,17	0,86	3,10	4,93
Картофель отварной с маслом	150		177,54	2,96	7,75	24,10
Рыба запеченная в омлете	130		220,29	20,33	10,61	10,61
Компот из сухофруктов с сахаром	200		68,60	0,12	0,04	16,54
Хлеб ржаной	50		117,5	3,8	0,4	24,60
Итого за обед			635,40	28,07	21,90	80,78
24.03.2023 г.Четверг						
Завтрак:						
Блины с мясом (мясо птицы)	150		424,5	17,85	17,55	45,90
Соус сметанный	50		64,88	0,76	5,96	1,83
Чай с сахаром	200		61,08	0,20	-	15,07
Итого за завтрак			550,46	18,81	23,51	62,80
Обед						
Винегрет овощной	50		88,125	1,54	3,38	28,96
Суп-лапша домашняя с курицей	350		191,17	6,28	8,72	20,43
Пюре картофельное	180		185,28	3,93	7,16	26,11
Соус молочный к блюдам	50		55,20	1,77	3,10	4,73
Котлета по-домашнему	70		218,85	21,80	14,10	0,20
Хлеб ржаной	50		59,50	8,3	1,3	48,10
Сок фруктовый	200		117,5	3,8	0,4	24,60
Итого за обед			915,625	47,42	38,16	153,13
25.03.2023 г.Пятница						
Завтрак:						
Яблоко свежее	150		70,50	0,60	0,60	14,70
Блинчики с мясом	100		263,00	6,65	17,25	20,22
Чай с сахаром	200		61,08	0,20	-	15,07
Итого за завтрак:			394,58	7,45	17,85	49,99
Обед:						
Борщ из свежей капусты с курицей	350		186,05	3,18	10,55	19,23
Запеканка картофельная с мясом	200		433,20	25,27	24,29	28,47
Соус томатный	30		20,00	0,36	1,05	2,22
Хлеб пшеничный	30		71,00	2,28	0,24	14,88
Компот из сухофруктов с сахаром	200		68,60	0,12	0,04	16,54
Итого за обед:			778,85	31,21	36,17	81,34
Итого за период с 20.03 по 24.03.2023 г.			5856,45	212,78	285,17	847,47

Составитель: ИП Овчинникова О.Ф.

