

Утверждаю:



19

января

2021

исходный

## МЕНЮ

| Наименование блюда                  | Химический состав |             |             |             |              | цена, руб    |
|-------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                                     | Выход, г          | Белки, г    | Жиры, г     | Угл. г      | ЭЦ, ккал     |              |
| <b>Завтрак</b>                      |                   | <b>19</b>   | <b>19</b>   | <b>92</b>   | <b>618</b>   | <b>80</b>    |
| Овощи консервированные без уксуса   | 25                | 0,8         | 0,1         | 1,6         | 10,6         | 8,4          |
| Гуляш из говядины                   | 100               | 9,1         | 7,5         | 3,4         | 117,5        | 36,40        |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 180               | 3,7         | 7,9         | 50,0        | 285,9        | 21,01        |
| Какао с молоком                     | 200               | 3,4         | 3,2         | 21,2        | 127          | 12,73        |
| Хлеб                                | 20                | 2           | 0,6         | 16,2        | 77           | 1,44         |
| <b>2 завтрак</b>                    |                   | <b>30,7</b> | <b>21,7</b> | <b>99,9</b> | <b>721,6</b> | <b>109,6</b> |
| Овощи свежие                        | 80                | 0,6         | 0,1         | 1,5         | 9            | 9,00         |
| Суп крестьянский с крупой, с мясом  | 250/10            | 5,4         | 5,7         | 17,2        | 142          | 19,92        |
| Котлеты из говядины                 | 100               | 18,1        | 14,7        | 17,0        | 273          | 40,03        |
| Рис припущенный с овощ              | 180               | 4,2         | 3,7         | 32,6        | 181          | 19,11        |
| Компот из сухофруктов + Витамин "С" | 200               | 0,7         | 0,0         | 23,9        | 98           | 3,80         |
| яблоко                              | 300               | 0,2         | 0,3         | 15,0        | 67           | 15,60        |
| Хлеб пшеничный                      | 30                | 5,7         | 1,0         | 25,3        | 133          | 2,14         |
| <b>ИТОГО:</b>                       |                   | <b>50</b>   | <b>41</b>   | <b>192</b>  | <b>1340</b>  | <b>189,6</b> |

Мед. Работник  
Повар-бригадир

*Бекмечев*