

МЕНЮ

на 12 - 16 Октября 2 026 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
		Завтрак						
1	003363	Каша рисовая с маслом подс.на кокосовом молоке	194	2,34	8,12	28,69	210/5	40,68
2	001056	Кофейный напиток с цикорием на кокосовом молоке	71,5	0,85	1,83	12,99	200	27,65
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
4	002003	Кекс для детского питания без начинки 28 гр	124,04	1,68	6,16	15,68	28	11,39
5	003397	Мармелад со вкусом "Голубика-смородина-апельсин"	54,36	0,3	1,32	10,32	1шт/12гр	10,27
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	42	1,39	0,23	8,61	21	2,50
			532,9	7,03	18,06	86,09		107,70
Вторник								
		Завтрак						
1	003300	Капуста квашеная с маслом	29,65	0,71	2,04	1,83	40	8,97
2	001999	Минтай запеченный	90,94	15,95	1,72	3,14	80	65,01
3	000293	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150	17,53
4	004018	Напиток "Вишенка"	44	0,08	0,02	10,88	200	11,20
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	2,08
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,91
			399,22	22,15	9,97	55,1		107,70
Среда								
		Завтрак						
1	001652	Кукуруза сладкая, бланшированная	17,6	0,8		3,6	40	15,55
2	001354	Бедро куриное запеченное	251,2	18,1	19,4		100	55,83
3	003292	Рис припущенный с овощами	204,44	4,11	5,56	38,15	160	12,14
4	003713	Чай чёрный с сахаром	16,01			4	200	0,91
5	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	50,82	1,7	0,53	9,81	21	3,11
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	4,95
			634,07	26,94	26,57	73,52		107,70
Четверг								
		Завтрак						
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	12,6	0,61	0,14	1,88	70	10,86
2	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	180,66	13,48	13,52	1,23	90	56,94
3	001613	Макаронные изделия отварные	269,54	6,66	6,47	45,76	150	6,25
4	003892	Напиток смородиновый	44	0,04		11,2	200	14,40
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	67,2	2,07	0,64	13,3	28	4,04
			621	23,33	21,17	83,17		107,70
Пятница								
		Завтрак						
1	002270	Салат "Витаминный" из свежей капусты	65,11	1,5	4,16	5,25	80	6,99
2	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45	49,84
3	003288	Гречка отварная рассыпчатая	243	7,02	7,34	36,72	180	6,34
4	003887	Напиток из абрикоса сушеного	93	1,25	0,1	21,25	200	7,41
5	003844	Коктейль на овсяной основе с ароматом ванили 200мл					200	33,28
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	80,64	2,56	0,42	16,64	32	3,84
			693,37	23,93	26,95	86,91		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Специалист по организации индивидуального питания

Ракитина А. С.
(подпись)

Технолог

Погребняк С. В.
(подпись)