

План - заказного Меню на летний период

Санаторий « Айвазовское»

В случае отсутствия некоторых продуктов на складе , допускается временная замена блюд в меню состоящих из этих продуктов

Понедельник

<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>ККал</i>	<i>белки.г.</i>	<i>жиры.г.</i>	<i>углеводы.г</i>
Завтрак					
<i>Холодные закуски</i>					
<i>Сырная и мясная нарезка</i>	30\40	363,00	24,10	29,50	0,30
<i>Яйцо отварное</i>	шт.	64,00	5,16	4,64	0,32
<i>Запеканка творожная</i>	150	223,60	18,20	7,20	17,40
<i>С-т Фруктовый</i>	150	93,06	2,40	2,20	18,60
<i>Закуска из свеклы с черносливом</i>	150	153,20	3,60	10,00	13,60
<i>Основные</i>					
<i>Блинчики с мясом</i>	200	358	24,7	20,7	20,3
<i>Омлет с ветчиной и сыром</i>	120	197,80	12,37	13,94	5,08
<i>Курица отварная</i>	100	161,20	24,80	14,10	0,00
<i>Рыба паровая</i>	100	117,50	24,10	2,00	0,00
<i>Оладьи кабачковые со сметаной</i>	100	184,50	5,90	8,50	21,40
<i>Гарнир</i>					
<i>Картофельное пюре</i>	200	145,0	3,1	4,4	22,7
<i>Гречневая каша</i>	180	188,70	7,60	2,10	35,40
<i>Молочные Каши</i>					
<i>Овсяная</i>	200	244,45	8,32	5,27	41,45
<i>Манная</i>	200	200,66	6,50	5,30	32,90
<i>Всем</i>					
<i>Чай черный , зеленый</i>	шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
<i>Кофе, маккофе</i>	шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
<i>Масло сл.</i>	10	78,40	0,05	8,25	0,08
<i>Отвар шиповника</i>	150	25,00	0,70	0,00	4,30
<i>Овощная нарезка</i>	75	20,00	0,70	0,20	3,50
<i>Булочка с корицей</i>	шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
<i>Фруктовая нарезка</i>	75	40,00	0,90	0,20	8,10
Обед					
<i>Холодные закуски</i>					
<i>Овощная нарезка</i>	75	20,00	0,70	0,20	3,50
<i>Буженина</i>	75	186,30	8,90	10,30	11,70
<i>С-т Греческий</i>	150	165,0	6,3	10,0	8,0
<i>Селедочка с луком</i>	150	103,40	5,90	10,70	7,10
<i>Яблоко запеченное</i>	200	76,00	1,40	5,50	5,20
<i>Первые</i>					
<i>Борщ с пампушками</i>	400\60	313,00	14,00	12,70	37,30
<i>Бульон куриный с грибами</i>	300	99,50	11,50	4,90	3,40

Рассольник	400	355,36	11,40	13,32	48,12
Уха Ростовкая	400	184,00	13,60	4,00	22,00
Суп пюре из кабачков	400	209,00	7,80	12,50	18,10
<i>Основные</i>					
Шашлык из свинины	100	186,30	8,90	10,30	11,70
Рыба жаренная в кляре	100	239,78	27,28	31,92	4,90
Отбивная куриная	100	334,60	20,20	25,40	6,60
Говядина с черносливом	150	468,00	25,40	26,10	34,90
Рагу овощное	150	182,50	3,20	8,50	23,60
<i>Гарниры</i>					
Рис с овощами	200	174,09	4,38	0,84	38,49
Фасоль с помидорами	200	158	3,8	5,8	14,6
<i>Всем</i>					
Вода минеральная	500	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты	200	93,06	2,40	2,20	18,60
Сок	200	36,00	2,00	0,00	6,60
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Икра овощная	75	29,2	1,4	1,7	2,6
Зелень	5	2,05	0,005	0,005	0,67
Микс салат	10	4,1	0,01	0,009	1,3
<i>Ужин</i>					
<i>Холодные закуски</i>					
Закуска острая	50	23,50	1,70	1,82	4,50
Курица с ананасом	150	281,50	15,80	19,50	11,00
Баклажан тушеный с помидором	50	199,00	19,50	11,60	4,25
Морковь тертая с яблоком	150	109,00	2,40	4,20	13,50
Перец запеченный	75	76,00	1,40	5,50	5,20
<i>Основные</i>					
Свинина на гриле	100	206,30	12,90	14,80	15,70
Соте из куриного филе с овощами	250	181,25	19,44	8,00	6,51
Запеканка картофельная с индейкой	200	599,00	35,20	43,70	29,20
Форель радужная с лимоном	200	187,90	17,90	19,10	9,40
Котлеты капустные	100	178,6	5	7,4	24,6
<i>Гарниры</i>					
Спагетти с сыром	200	193,50	5,20	3,70	37,20
Картофель жареный с грибами	200	185,50	2,88	9,52	22,49
<i>Всем</i>					
Чай черный , зеленый	шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
Разносолы	75	72,50	2,70	2,60	9,70
Пирожное песочное	шт.	222,84	5,43	3,83	39,93
Зелень	10	2,05	0,005	0,005	0,67
Микс салат	15	4,1	0,01	0,009	1,3
Кефир	200	93,28	5,30	4,55	7,58

Вторник

		ККал	белки.г.	жиры.г.	углеводы.г
--	--	------	----------	---------	------------

наименование блюда	выход				
Завтрак					
<i>Холодные закуски</i>					
Сырная и мясная нарезка	75	363,00	24,10	29,50	0,30
Яйцо отварное	шт.	64,00	5,16	4,64	0,32
С-т Метелка	100	179	1,8	11,6	19,7
С-т Греческий	150	165,0	6,3	10,0	8,0
Творог со сметаной	100\30	127,2	14,8	6,7	2,0
<i>Основное</i>					
Блинчики с яблоком	200	342	20,1	18,5	19,31
Омлет с овощами	120	138,30	9,19	8,90	7,30
Биточки куриные паровые	100	194,8	17,1	9,45	8,91
Семга паровая	100	169,1	25,6	7,1	0,8
Котлеты морковно- творожные	75	148,1	3,5	4,8	13,5
<i>Гарнир</i>					
Картофель отварной	200	120,80	3,00	0,90	20,80
Рис отварной	200	174,09	4,38	0,84	38,49
<i>Молочные каши</i>					
Мюсли, сухой завтрак	100	363,00	6,90	2,50	83,60
Овсяная	200	244,45	8,32	5,27	41,45
<i>Все м</i>					
Чай черный , зеленый	шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
Кофе	шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
Масло сл.	10	78,40	0,05	8,25	0,08
Отвар шиповника	150	25,00	0,70	0,00	4,30
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Булочка сдобная	шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
Фруктовая нарезка	75	40,00	0,90	0,20	8,10
Обед					
<i>Холодные закуски</i>					
Салат из редиса с огурцом	150	54,00	3,50	2,90	3,10
Рулет куриный с курагой	75	151,1	9,6	8,9	11,4
Кабачки жареные под майонезом	100	87,40	2,90	5,19	8,04
Рыба под маринадом	100	239,78	27,28	31,92	4,90
Яблоко запеченое	200	76,00	1,40	5,50	5,20
<i>Первые</i>					
Борщ Зеленый	400	97,90	7,20	4,10	7,40
Бульон куриный с овощами	300	99,50	11,50	4,90	3,40
Уха Ростовская	400	184,00	13,60	4,00	22,00
Суп крем из шампиньонов	300	189,9	8,7	13,8	9
<i>Основное</i>					
Шашлычок из курицы	100	228,8	26,9	13,0	0,5
Свинина жаренная с овощами	100\150	196,30	9,90	11,80	13,70
Рыба в томатном соусе	150	239,78	27,28	31,92	4,90
Бифитекс с помидором	100	224,1	22	14,3	0
Рагу овощное	100	332	20,1	24,2	9,3

<i>Гарнир</i>					
<i>Картофельное пюре</i>	200	145,0	3,1	4,4	22,7
<i>Спагетти с сыром</i>	200	193,50	5,20	3,70	37,20
<i>Всем</i>					
<i>Вода минеральная</i>	500	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Фрукты</i>	200	93,06	2,40	2,20	18,60
<i>Сок</i>	200	36,00	2,00	0,00	6,60
<i>Овощная нарезка</i>	75	20,00	0,70	0,20	3,50
<i>Горошек</i>	20	4,85	0,98	0,005	1,97
<i>Кукуруза</i>	20	3,15	0,085	0,005	1,37
<i>Микс салат</i>	10	4,1	0,01	0,009	1,3
<i>Ужин</i>					
<i>Холодные закуски</i>					
<i>С-т Капуста с Огурцом</i>	150	180,00	1,90	16,90	4,90
<i>Буженина</i>	150	186,30	8,90	10,30	11,70
<i>Закуска острая</i>	50	23,50	1,70	1,82	4,50
<i>овощная нарезка</i>	75	20,00	0,70	0,20	3,50
<i>Баклажан тушеный с помидором</i>	150	85,40	1,90	5,10	7,94
<i>Основное</i>					
<i>Перец фаршированный</i>	240	185	11,6	2,6	26,8
<i>Плов из свинины</i>	100\250	431	13,8	21,1	48,5
<i>Рыба запеченная с овощами</i>	100	174,30	32,50	3,60	2,90
<i>Шницель капустный</i>	100	119,40	4,30	4,80	14,70
<i>Котлета куриная паровая</i>	100	107,4	20,2	2,3	1,7
<i>Гарнир</i>					
<i>Картофель отварной зеленью</i>	200	124,80	3,30	0,99	24,80
<i>Капуста тушеная</i>	200	85,00	1,10	2,80	12,70
<i>Всем</i>					
<i>Чай черный , зеленый</i>	<i>1шт.</i>	0,00	0,02	0,00	0,00
<i>Кофе, маккофе</i>	<i>1шт.</i>	4,00	0,40	0,00	0,60
<i>Разносолы</i>	75	72,50	2,70	2,60	9,70
<i>Пирожок с повидлом</i>	<i>1шт.</i>	114,00	3,24	3,86	16,50
<i>Зелень</i>	10	2,05	0,005	0,005	0,67
<i>Микс салат</i>	15	4,1	0,01	0,009	1,3
<i>Кефир</i>	200	93,28	5,30	4,55	7,58

Среда

<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>ККал</i>	<i>белки.г.</i>	<i>жиры.г.</i>	<i>углеводы.г</i>
<i>Завтрак</i>					
<i>Холодные закуски</i>					
<i>Сырная и мясная нарезка</i>	30\40	363,00	24,10	29,50	0,30
<i>Яйцо отварное</i>	<i>1шт.</i>	64,00	5,16	4,64	0,32
<i>Творог со сметаной</i>	100\30	223,60	18,20	7,20	17,40
<i>Морковь тертая с яблоком</i>	150	110,30	0,70	0,30	8,40
<i>С-т Фруктовый</i>	150	93,06	2,40	2,20	18,60

<i>Основное</i>					
<i>Запеканка творожно рисовая</i>	200	273,60	19,28	9,20	18,90
<i>Омлет натуральный</i>	120	130,00	8,90	7,90	5,10
<i>Суфле куриное</i>	100	140,70	13,20	9,00	2,50
<i>Рыба в томатном соусе</i>	100	239,78	27,28	31,92	4,90
<i>Котлеты свекольны — творожные</i>	150\30	274,2	15,2	14,5	40,4
<i>Гарнир</i>					
<i>Гречка отварная</i>	200	188,70	7,60	2,10	35,40
<i>Картофель отварной с зеленью</i>	200	185,50	2,88	9,52	22,49
<i>Молочные каши</i>					
<i>Рисовая</i>	200	218,50	4,90	4,80	47,90
<i>Овсяная</i>	200	244,45	8,32	5,27	41,45
<i>Всем</i>					
<i>Чай черный , зеленый</i>	1шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
<i>Кофе</i>	1шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
<i>Масло сл.</i>	10	78,40	0,05	8,25	0,08
<i>Отвар шиповника</i>	150	25,00	0,70	0,00	4,30
<i>Овощная нарезка</i>	75	20,00	0,70	0,20	3,50
<i>Выпечка</i>	1шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
<i>Фруктовая нарезка</i>	75	40,00	0,90	0,20	8,10
<i>Обед</i>					
<i>Холодные закуски</i>					
<i>Рулет куриный с курагой</i>	50	89,60	9,55	4,05	3,80
<i>Печеные баклажан, с перцем</i>	150	143,30	3,70	7,90	15,40
<i>Помидор фаршированный сыром</i>	180	171,10	10,80	11,80	5,10
<i>Салат курица с болгарским перцем</i>	150	281,50	15,80	19,50	11,00
<i>Яблоко запеченное</i>	240	76,00	1,40	5,50	5,20
<i>Первые</i>					
<i>Борщ зеленый</i>	400	182,5	5,30	9,30	21,10
<i>Суп с фрикадельками</i>	300	303,10	15,70	7,90	44,00
<i>Уха ростовская</i>	400	184,00	13,60	4,00	22,00
<i>Суп Харчо</i>	400	264,30	12,60	8,70	37,00
<i>Суп пюре из зеленого горошка</i>	300	177,4	5,80	6,70	29,70
<i>Основные</i>					
<i>Мясо по французски</i>	100	228,8	26,9	13,0	0,5
<i>Баранина тушеная с овощами</i>	100\250	196,3	9,9	11,8	13,7
<i>Роба запеченная в фальге</i>	150	187,90	17,90	19,10	9,40
<i>Кнели куриные паровые</i>	80	123,93	6,33	7,52	7,46
<i>Перец фаршированный овощами</i>	165	371,70	10,80	28,70	15,10
<i>Гарнир</i>					
<i>Капуста цветная отварная</i>	200	65,00	1,10	2,80	9,70
<i>Картофельное пюре</i>	200	145,0	3,1	4,4	22,7
<i>Всем</i>					
<i>Вода минеральная</i>	500	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Фрукты</i>	200	93,06	2,40	2,20	18,60
<i>Сок</i>	200	36,00	2,00	0,00	6,60

Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Маслины\оливки	20	33,2	0,50	2,10	1,02
Лук ялта	20	2,05	0,005	0,005	0,67
Микс салат	10	4,1	0,01	0,009	1,3
Ужин					
<i>Холодные закуски</i>					
Салат цезарь с курицей	150	281,50	15,80	19,50	11,00
Грибы маринованные	100	50,3	1,8	4,4	0,9
Винегрет с грибами	150	57,99	1,90	1,89	8,97
Язык говяжий отварной	100	220,80	20,00	15,20	0,00
Икра свекольная	150	58,3	2,7	3,4	5,2
<i>Основные</i>					
Шашлык свиной	100	186,30	8,90	10,30	11,70
Паста пене с курицей	100	287,30	32,40	12,10	9,50
Запеканка морковная с творогом	100	203,60	16,20	5,20	15,40
Голубцы овощные	250	198,00	3,80	4,80	40,20
Зразы донские(рыбные)	110	145,40	10,20	6,10	15,60
<i>Гарнир</i>					
Рататуй	200	182,50	3,20	8,50	23,60
Спагетти с сыром	200	193,50	5,20	3,70	37,20
<i>Всем</i>					
Чай черный , зеленый	1шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
Кофе,	1шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Выпечка	1шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
Зелень	10	2,05	0,005	0,005	0,67
Микс салат	15	4,1	0,01	0,009	1,3
Кефир	200	93,28	5,30	4,55	7,58

Четверг

Сырная и мясная нарезка	75	363,00	24,10	29,50	0,30
Яйцо отварное	1шт.	64,00	5,16	4,64	0,32
Творог со сметаной	100\30	159,00	16,70	9,00	2,00
С-т Витаминный	150	62,66	2,13	3,20	7,01
<i>Холодные закуски</i>					
Блинчик с яблоками	200	342	20,1	18,5	19,31
Омлет с сыром	120	197,80	12,37	13,94	5,08
Сосиски венские	100	266,00	11,00	23,90	1,60
Биточки по домашнему	100	283,90	20,50	21,80	1,70
Рыба в соусе польском	100\50	239,78	27,28	31,92	4,90
<i>Основные</i>					
Рис с овощами	200	174,09	4,38	0,84	38,49
Овощи паровые	200	65,00	1,10	2,80	9,70
<i>Гарнир</i>					
Пишоная	200	262,90	7,60	6,60	34,20
Овсяная	200	244,45	8,32	5,27	41,45

Чай черный , зеленый	шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
Кофе, маккофе	шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
Масло сл.	10	78,40	0,05	8,25	0,08
Отвар шиповника	150	25,00	0,70	0,00	4,30
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Выпечка	шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
Фруктовая нарезка	75	40,00	0,90	0,20	8,10

Обед

Холодные закуски

Паштет печеночный	50	89,60	9,55	4,05	3,80
Печеные баклажан, с перцем	150	85,40	1,90	5,10	7,94
Помидор фаршированный сыром	180	85,40	1,90	5,10	7,94
с- т курица с болгарским перцем	150	281,50	15,80	19,50	11,00
Яблоко запеченное	240	76,00	1,40	5,50	5,20

Борщ зеленый	400	182,5	5,30	9,30	21,10
Минестроне	300	177,4	5,8	6,7	24,7
Юшка атаманская	400	336,00	22,10	23,00	16,30
Бульон куриный с яйцом	400	99,80	12,50	5,90	3,49
Суп крем грибной	300				

Оладьи печеночные	100	179,95	17,31	10,20	4,48
Птица по столичному	180	334,60	20,20	25,40	6,60
шашлык из семги	150	376,40	33,50	23,60	8,00
Свинина жареная с овощами	100\150	196,30	9,90	11,80	13,70
шницель из капусты	100	178,6	5	7,4	24,6

Фасоль с помидорами	200	158	3,8	5,8	14,6
Гречка отварная	200	188,70	7,60	2,10	35,40

Вода минеральная	500	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты	200	93,06	2,40	2,20	18,60
Сок	200	36,00	2,00	0,00	6,60
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Маслины\оливки	20	33,2	0,50	2,10	1,02
Лук ялта	20	2,05	0,01	0,01	0,67
Микс салат	10	4,10	0,01	0,01	1,30

Ужин

Холодные закуски

С-т Матильда	150	142,00	6,30	10,00	8,00
Баклажаны жаренные	100	87,40	2,90	5,19	8,04
Сельдь с гарниром	100	183,40	7,90	12,70	10,10
Салат из цветной капусты	100	75,40	1,50	5,10	7,40
Морковь тертая с яблоком	150	109,00	2,40	4,20	13,50

Основное

Свинина по-крестьянски	250	196,30	9,90	11,80	13,70
------------------------	-----	--------	------	-------	-------

Суфле из птицы	100	181,25	19,44	8,00	6,51
Рыба в фольге с овощами	200	239,78	27,28	31,92	4,90
Тефтели мясные	100	123,93	6,33	7,52	7,46
Котлета капустная	100	178,60	5,00	7,40	24,60
<i>Гарнир</i>					
Картофель запеченный	200	185,50	2,88	9,52	22,49
Макаронные изделия	200	193,50	5,20	3,70	37,20
<i>Чай черный , зеленый</i>					
Чай черный , зеленый	1шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
Кофе, маккофе	1шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Пирожное песочное	1шт.	222,84	5,43	3,83	39,93
Фруктовая нарезка	75	40,00	0,90	0,20	8,10
Зелень	10	2,05	0,005	0,005	0,67
Микс салат	15	4,1	0,01	0,009	1,3
Кефир	200	93,28	5,30	4,55	7,58

Пятница

Наименование блюда	выход	ККал	белки.г.	жиры.г.	углеводы.г
Завтрак					
<i>Холодные закуски</i>					
Сырная и мясная нарезка	75	363,00	24,10	29,50	0,30
Яйцо отварное	1шт.	64,00	5,16	4,64	0,32
С-т Греческий	150	165,0	6,3	10,0	8,0
Творог со сметаной	100\30	159,00	16,70	9,00	2,00
<i>Основное</i>					
Блинчики со сметаной	150	282	15,1	14,5	16,3
Омлет с овощами	120	138,30	9,19	8,90	7,30
Курица жареная	100	208,8	24,9	12,0	0,5
Котлеты рыбные	100	145,14	10,18	6,07	15,58
Котлеты морковные с творогом	150	203,60	16,20	5,20	15,40
<i>Гарнир</i>					
Гречка отварная	200	188,70	7,60	2,10	35,40
Картофель отварной с зеленью	200	124,80	3,30	0,99	24,80
<i>Молочные каши</i>					
Рисовая	200	218,50	4,90	4,80	47,90
Овсяная	200	244,45	8,32	5,27	41,45
<i>Всеи</i>					
Чай черный , зеленый	1шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
Кофе, маккофе	1шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
Масло сл.	10	78,40	0,05	8,25	0,08
Отвар шиповника	150	25,00	0,70	0,00	4,30
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Выпечка	1шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
Фруктовая нарезка	75	40,00	0,90	0,20	8,10

Обед					
Холодные закуски					
Яблоки печеные	240	76,00	1,40	5,50	5,20
С-т Цезарь с семгой	150	291,95	17,80	22,50	13,10
Язык с хреном	100	220,80	20,00	15,20	0,00
Селедочка с луком	50\30	103,40	5,90	10,70	7,10
С-т Овощной	150	115,0	4,3	8,0	6,0
Первые					
Борщ с черносливом	400	313,00	14,00	12,70	37,30
Бульон с грибами	300	99,50	11,50	4,90	3,40
Уха ростовская	400	184,00	13,60	4,00	22,00
Суп пюре из тыквы	300	177,4	5,80	6,70	29,70
Основное					
Шашлык свиной	100	176,30	9,10	11,20	11,70
Эскалоп с помидорами	150	224,1	22	14,3	0
Семга фаршированная шпинатом пар	100	187,90	17,90	19,10	9,40
Голубцы мясные	100	371,70	10,80	28,70	15,10
Котлета куриная	100	181,25	19,44	8,00	6,51
Гарнир					
Рис с овощами	200	174,09	4,38	0,84	38,49
Картофель жареный с грибами	200	185,50	2,88	9,52	22,49
Всем					
Вода минеральная	500	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты	200	93,06	2,40	2,20	18,60
Сок	200	36,00	2,00	0,00	6,60
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Маслины\оливки	20	33,2	0,50	2,10	1,02
Лук ялта	20	2,05	0,005	0,005	0,67
Микс салат	10	4,1	0,01	0,009	1,3
Ужин					
Холодные закуски					
Кольца кальмаров во фритюре	100	256,00	13,60	15,30	12,70
Оливье	150	122,0	6,2	8,8	4,7
Сельдь с гарниром	150	183,40	7,90	12,70	10,10
Салат со цветной капустой	150	62,66	2,13	3,20	7,01
Баклажаны под майонезом	100	87,40	2,90	5,19	8,04
Основное					
Крылья куриные с кунжутом	150	228,8	26,9	13,0	0,5
Печень жареная по русски	100	179,95	17,31	10,20	4,48
Свинина в горшочке по крестьянски		196,30	9,90	11,80	13,70
Рыба жаренная	150	286,00	15,60	18,33	15,73
Люля кебаб	150	89,60	9,55	4,05	3,80
Гарнир					
Рататуй	200	182,50	3,20	8,50	23,60
Спагетти с сыром	200	193,50	5,20	3,70	37,20
Всем					

Чай черный , зеленый	шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
Кофе,	шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
выпечка	шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
Зелень	10	2,05	0,005	0,005	0,67
Микс салат	15	4,1	0,01	0,009	1,3
Кефир	200	93,28	5,30	4,55	7,58

Суббота

Наименование блюда	выход	ККал	белки.г.	жиры.г.	углеводы.г
Завтрак					
<i>Холодные закуски</i>					
Сырная и мясная нарезка	30\40	363,00	24,10	29,50	0,30
Яйцо отварное	шт.	64,00	5,16	4,64	0,32
С-т Весна	150	187,60	4,20	14,90	10,60
С-т Фруктовый	150	93,06	2,40	2,20	18,60
Творог со сметаной	100\30	159,00	16,70	9,00	2,00
<i>Основное</i>					
Блинчики с творогом	150	388	26,7	21,5	22,1
Омлет с сыром	120	197,80	12,37	13,94	5,08
Сарделька отварная	150	266,00	11,00	23,90	1,60
Зразы картофельные с мясом	150	196,30	9,90	11,80	13,70
Рыба в томатном соусе	100\50	239,78	27,28	31,92	4,90
<i>Гарнир</i>					
Рис отварной	200	174,09	4,38	0,84	38,49
Овощи паровые	200	65,00	1,10	2,80	9,70
<i>Молочные каши</i>					
Мюсли	100	363,00	6,90	2,50	83,60
Овсяная	200	244,45	8,32	5,27	41,45
<i>Всем</i>					
Чай черный , зеленый	шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
Кофе, маккофе	шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
Масло сл.	10	78,40	0,05	8,25	0,08
Отвар шиповника	150	25,00	0,70	0,00	4,30
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Выпечка	шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
Фруктовая нарезка	75	40,00	0,90	0,20	8,10
Обед					
<i>Холодные закуски</i>					
Закуска Пикантная	50	27,2	1,1	1,4	2,1
Салат из свеклы с черносливом	100	140,90	3,20	6,30	39,27
Яблоки запеченные с творогом	200	237,80	11,00	9,90	25,20
Рулет куриный с курагой	50	151,1	9,6	8,9	11,4
Салат с курицей и фруктами	150	281,50	15,80	19,50	11,00
<i>Первые</i>					

Суп гороховый с копченостями	400\50	205,80	11,60	5,00	33,40
Суп пикантный с креветками	300	264,60	15,70	5,50	38,00
Борщ Украинский с пампушками	400	313,00	14,00	12,70	37,30
Бульон куриный с яйцом	400	99,50	11,50	4,90	3,40
<i>Основное</i>					
Плов со свиной	300	121,00	12,00	7,50	0,00
Котлеты куриные рубленые	100	262,70	23,90	20,10	10,60
Отбивная свиная	100	196,30	9,90	11,80	13,70
Рыба по восточному	150	187,90	17,90	19,10	9,40
<i>Гарнир</i>					
Овощи паровые	200	182,50	3,20	8,50	23,60
Картофельное пюре	200	145,00	3,10	4,40	22,70
<i>Всем</i>					
Вода минеральная	500	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты	200	93,06	2,40	2,20	18,60
Сок	200	36,00	2,00	0,00	6,60
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Маслины\оливки	20	33,2	0,50	2,10	1,02
Лук ялта	20	2,05	0,005	0,005	0,67
Микс салат	10	4,1	0,01	0,009	1,3
Ужин					
<i>Холодные закуски</i>					
Буженина	75	151,1	9,6	8,9	11,4
Рыба под маринадом	100	256,00	15,60	14,33	13,70
Цезарь куриный	150	281,50	15,80	19,50	11,00
Яблоки печеные	100	76,00	1,40	5,50	5,20
Салат Крабовый с огурцом	150	168,2	10,3	8,3	11,9
<i>Основное</i>					
Оладьи печеночный		179,95	17,31	10,20	4,48
Свинина тушеная с овощами		196,30	9,90	11,80	13,70
Запеканка творожная с зеленью		223,00	18,20	7,20	17,40
Рыба жареная		286,00	15,60	18,33	15,73
Говядина в кисло сладком соусе		418,00	20,40	21,10	30,10
<i>Гарнир</i>					
Рататуй	200	182,50	3,20	8,50	23,60
Спагетти с сыром	200	193,50	5,20	3,70	37,20
<i>Всем</i>					
Чай черный , зеленый	шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
Кофе	шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
<i>Всем</i>					
Овощная нарезка	75	20,00	0,70	0,20	3,50
Выпечка	шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
Зелень	10	2,05	0,005	0,005	0,67
Микс салат	15	4,1	0,01	0,009	1,3
Кефир	200	93,28	5,30	4,55	7,58

Воскресенье

Наименование блюда	выход	ККал	белки.г.	жиры.г.	углеводы.г
Завтрак					
<i>Холодные закуски</i>					
<i>Сырная и мясная нарезка</i>	75	363,00	24,10	29,50	0,30
<i>Яйцо отварное</i>	1шт.	64,00	5,16	4,64	0,32
<i>Творог со сметаной</i>	100\30	159,00	16,70	9,00	2,00
<i>С-т Витаминный</i>	150	62,66	2,13	3,20	7,01
<i>Основное</i>					
<i>Сырники со сметаной</i>	100\30	169,50	16,70	9,00	3,40
<i>Омлет с ветчиной</i>	120	197,80	12,37	13,94	5,08
<i>Котлеты куриные жаренные</i>	100	108,7	23,1	1,3	0,5
<i>Шницель рыбный жаренный</i>	100	145,14	10,18	6,07	15,58
<i>Плов фруктовый</i>	100	194,09	7,38	2,84	39,99
<i>Гарнир</i>					
<i>Картофельное пюре</i>	200	145,0	3,1	4,4	22,7
<i>Гречневая каша</i>	180	188,70	7,60	2,10	35,40
<i>Молочные каши</i>					
<i>Овсяная</i>	200	244,45	8,32	5,27	41,45
<i>Манная</i>	200	200,66	6,50	5,30	32,90
<i>Всем</i>					
<i>Чай черный , зеленый</i>	1шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
<i>Кофе, маккофе</i>	1шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
<i>Масло сл.</i>	10	78,40	0,05	8,25	0,08
<i>Отвар шиповника</i>	200	25,00	0,70	0,00	4,30
<i>Овощная нарезка</i>	75	20,00	0,70	0,20	3,50
<i>Выпечка</i>	1шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
<i>Фруктовая нарезка</i>	75	40,00	0,90	0,20	8,10
Обед					
<i>Холодные закуски</i>					
<i>Буженина</i>	50	62,00	2,97	3,43	3,90
<i>Баклажаны печеные с помидорами</i>	150	85,40	1,90	5,10	7,94
<i>Помидоры фаршированные</i>	100	85,40	1,90	5,10	7,94
<i>Яблоки печенные</i>	150	65,66	2,93	3,28	7,91
<i>Салат Цезарь с курицей</i>	150	281,50	15,80	19,50	11,00
<i>Первые</i>					
<i>Суп лапша куриный</i>	400	101,30	14,50	6,90	5,40
<i>Солянка мясная</i>	350	294,9	20,7	20,0	9,0
<i>Уха ростовская</i>	400	182,5	5,30	9,30	21,10
<i>Суп пюре овощной</i>	400	235,2	7,3	7,3	35,9
<i>Основное</i>					
<i>Голубцы с мясом</i>	200	344,00	16,50	19,00	27,10
<i>Форель радужная с лимоном</i>	200	187,90	17,90	19,10	9,40
<i>Филе куриное по-гавайски</i>	250	228,8	26,9	13,0	0,5

<i>Капуста цветная в кляре</i>	200	187,6	6,1	8,6	25,7
<i>Гарнир</i>					
<i>Овощи паровые</i>	200	65,00	1,10	2,80	9,70
<i>Картофельное пюре</i>	200	145,0	3,1	4,4	22,7
<i>Всем</i>					
<i>Вода минеральная</i>	500	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Фрукты</i>	200	93,06	2,40	2,20	18,60
<i>Сок</i>	200	36,00	2,00	0,00	6,60
<i>Овощная нарезка</i>	75	20,00	0,70	0,20	3,50
<i>Икра овощная</i>	75	58,30	2,65	3,40	5,20
<i>Зелень</i>	5	2,05	0,005	0,005	0,67
<i>Микс салат</i>	10	4,10	0,01	0,01	1,30
<i>Ужин</i>					
<i>Холодные закуски</i>					
<i>Салат Оливье</i>	100	122,00	6,20	8,80	4,70
<i>Селедочка с луком</i>	50\30	103,40	5,90	10,70	7,10
<i>Яблоки печеные с творогом и орехами</i>	200	237,80	11,00	9,90	25,20
<i>Салат из капусты цветной</i>	150	75,40	1,50	5,10	7,40
<i>Баклажаны под майонезом</i>	100	87,40	2,90	5,19	8,04
<i>Основное</i>					
<i>Свинина в сливочно - грибном соусе</i>	200	196,30	9,90	11,80	13,70
<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	150	283,90	20,50	21,80	1,70
<i>Рыба в фольге с овощами</i>	200	187,90	17,90	19,10	9,40
<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	100	218,77	24,80	13,03	0,39
<i>Котлеты капустные</i>	100	178,60	5,00	7,40	24,60
<i>Гарнир</i>					
<i>Картофель запеченный с зеленью</i>	200	193,50	5,20	3,70	37,20
<i>Овощи гриль</i>	200	198,95	3,20	12,85	27,60
<i>Всем</i>					
<i>Чай черный , зеленый</i>	1шт.	0,00	0,02	0,00	0,00
<i>Кофе, маккофе</i>	1шт.	4,00	0,40	0,00	0,60
<i>Овощная нарезка</i>	75	20,00	0,70	0,20	3,50
<i>Выпечка</i>	1шт.	114,00	3,24	3,86	16,50
<i>Зелень</i>	10	2,05	0,005	0,005	0,67
<i>Микс салат</i>	15	4,10	0,01	0,01	1,30
<i>Кефир</i>	200	93,28	5,30	4,55	7,58

