



ИП "Центральный"
И.Н. Марал

Согласовано
Директор
(подпись)
Для документов

МЕНЮ

на 16 - 20 Сентября 2024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	Чахохбили из филе куриного со свежими томатами	93,55	9,99	4,2	3,9	45/45	46,73
3	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БМ	214,48	1,14	5,35	40,41	145	40,61
4	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
5	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	59,75	2	0,62	11,53	25	2,63
6	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	45,05	2,78	0,57	7,2	20	2,77
		475,64	20,99	15,34	63,32		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	Каша пшённая на рисовом молоке с маслом подсолнечным	188,75	2,73	8,03	26,63	200/5	22,70
3	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	Сок яблочный прямого отжима осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,28
5	Фрукт банан свежий	192	3	1	42	200	44,16
6	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	94,16	3,53	1,36	16,35	40	5,89
7	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	44,4	2,74	0,56	7,1	20	2,73
		639,62	17,08	15,55	106,74		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	208,1	12,54	15,25	4,62	50/50	45,61
2	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150	15,12
3	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,58
4	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	51,35	1,72	0,53	9,91	21	2,26
5	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	2,94
6	Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	74,9	0,11	0,21	18,2	1шт/70гр	36,19
		582,74	19,24	22,4	75,53		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Плов с мясом (свинина)	371,92	15,69	16,86	40,17	50/150	50,89
2	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир в инд. упак. 45г.	46,8	2,88	1,58	5,36	45	16,77
3	Напиток яблочный со смородиной	42	0,13	0,1	10,13	200	9,42
4	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	46,98	1,49	0,24	9,69	19	1,65
5	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	37,89	1,22	0,21	7,79	19	1,51
6	Фруктовая лента KIDS ТМ Правильные сладости	51			12,6	1шт/15 гр	27,46
		596,59	21,41	18,99	85,74		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски" диета БГ Диета 9	196,43	12,2	14,87	2,6	50/40	40,95
2	Картофель отварной БМ	185,79	3,5	6,36	28,54	170	20,41
3	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	66,52	4,1	0,84	10,64	30	4,09
6	Батончик фруктовый натуральный "Банан-Чиа-Подсолнечник"	106,2	2,04	3,33	15,93	1шт/30 гр	24,60
		620,33	22,37	25,81	71,72		107,70

14