Сводное меню

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Республики Северная Осетия – Алания «Центр дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в г. Владикавказ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Учреждения

_____Хетагурова М.К.

«15» ____01_____ 2015г.

МЕНЮ							
Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность, (ккал)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы,(г)
Салат «Костер» из отварных овощей			150	201	2,85	16,5	10,2
	морковь	66	51				
	яблоки	39	27				
	свекла	78	66				
	майонез	24	24				
Суп картофельный с мак изделиями			300	169	4,75	2,88	20
	картофель	120	90				
	лук репчатый	14	12				
	морковь	16	12				
	масло слив	10	10				
	макароны	12	12				
	зелень	5	4				
Курица отварная			125	342	26	26	1
	курица	255	175				
	лук репчатый	5	4				
Картофель жаренный			200	387	4	18	163
	картофель	385	289				
	масло раст	20	20				
Какао на молоке			200	132	4	3	27
	молоко	200	200				
	сахар	15	15				
	какао	5	5				
Фрукты		200					

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Республики Северная Осетия – Алания «Центр дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в г. Владикавказ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Учреждения

_____Хетагурова М.К.

«15» ____01_____ 2015 г.

МЕНЮ							
Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность, (ккал)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы,(г)
Салат «Здоровье» из отварных овощей			150	195	3	15	12
	морковь	73	54				
	свекла	93	72				
	горошек зелен	39	25				
	масло раст	15	15				
Суп картофельный с горохом			300	169	11	6	26
	картофель	132	120				
	горох лущ	35	35				
	лук	20	16				
	морковь	16	12				
	масло слив	10	10				
	зелень	5	4				
Тефтели			100	257	13	17	13
	говядина	89	63				
	мука	7	7				
	лук	36	30				
	рис	9	9				
	масло слив	12	12				
Соус сметанный			50	56	1	4	4
	сметана	12	12				
	лук	12	12				
	мука	4	4				
	томат	1	1				
	масло слив	1	1				
Картофельное пюре			200	190	4	6	30
	картофель	228	170				
	молоко	30	30				
	масло слив	8	8				
Кефир			200	106	6	6	8
Фрукты			200				

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Республики Северная Осетия – Алания «Центр дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в г. Владикавказ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Учреждения
_____Хетагурова М.К.
«15» 01 2015г.

МЕНЮ							
Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность, (ккал)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы,(г)
Салат из отварной свеклы			150	183	3	12	17
	масло раст	12	12				
	свекла	228	175				
Борщ со сметаной			300/10	143	4	7	16
	сахар	3	3				
	капуста	31	25				
	картофель	32	24				
	лук	14	12				
	морковь	16	12				
	свекла	62	48				
	томат	9	9				
	зелень	5	4				
	масло слив	10	10				
	сметана	10	10				
Плов из говядины			275	364	12	23	64
	рис	67	67				
	морковь	19	15				
	лук	18	16				
	мясо	164	117				
	масло раст	15	15				
Оладьи со сметаной			150/30	455	10	11	79
	сахар	3	3				
	масло раст	9	9				
	мука	83	83				
	дрожжи	2	2				
	яйцо	4	4				
	сметана	30	30				
Сок			200	76	1	0	18

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Республики Северная Осетия – Алания «Центр дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в г. Владикавказ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Учреждения
_____Хетагурова М.К.
«15» ____01_____ 2015г.

МЕНЮ							
Блюда	**Ингредиенты рецептурных блюд**	**Масса брутто (г)**	**Выход блюд и масса нетто (г)**	**Калорийность, (ккал)**	**Белки, (г)**	**Жиры, (г)**	**Углеводы,(г)**
Салат из свежих помидоров и огурцов с раст маслом			**150/10**	**104**	**2**	**8**	**8**
	помидоры	**115**	**90**				
	огурцы	**90**	**80**				
	лук	**15**	**13**				
	масло раст	**10**	**10**				
Щи из свежей капусты со сметаной			**300/10**	**105**	**4**	**5**	**11**
	лук	**14**	**12**				
	морковь	**16**	**12**				
	капуста	**75**	**60**				
	картофель	**50**	**40**				
	зелень	**4**	**3**				
	масло слив	**10**	**10**				
	сметана	**10**	**10**				
Голубцы с мясом и рисом			**200/75**	**332**	**18**	**20**	**20**
	сметана	**19**	**19**				
	капуста	**150**	**120**				
	лук	**38**	**32**				
	морковь	**2**	**1**				
	томат	**4**	**4**				
	масло	**7**	**7**				
	рис	**11**	**11**				
	мука	**6**	**6**				
	мясо	**113**	**81**				
Компот из яблок			**200**	**69**	**0**	**0**	**16**
	яблоки	**35**	**28**				
	сахар	**15**	**15**				
Булочка сдобная домашняя			**70**	**273**	**5**	**9**	**43**
	сахар	**10**	**10**				
	масло слив	**11**	**11**				
	дрожжи	**1,2**	**1,2**				

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Республики Северная Осетия – Алания «Центр дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в г. Владикавказ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Учреждения

_____Хетагурова М.К.

«15» 01 20 25 г.

МЕНЮ							
Блюда	**Ингредиенты рецептурных блюд**	**Масса брутто (г)**	**Выход блюд и масса нетто (г)**	**Калорийность, (ккал)**	**Белки, (г)**	**Жиры, (г)**	**Углеводы,(г)**
Салат из свежих помидоров с раст маслом			**150/7**	**105**	**2**	**7**	**8**
	помидоры	**135**	**112**				
	лук	**45**	**39**				
	масло раст	**7**	**7**				
Суп молочный с рисовой крупой			**300**	**328**	**17**	**7**	**48**
	молоко	**270**	**270**				
	сахар	**8**	**8**				
	рис	**35**	**35**				
	масло слив	**9**	**9**				
Котлета куриная			**100**	**260**	**16**	**15**	**13**
	хлеб	**18**	**18**				
	сухари панир	**10**	**10**				
	молоко	**26**	**26**				
	масло слив	**10**	**10**				
	курица	**145**	**100**				
Гречка отварная со слив маслом			**200/10**	**296**	**7**	**8**	**38**
	гречка	**70**	**70**				
	масло слив	**10**	**10**				
Запеканка творожная со сметаной			**210/20**	**601**	**43**	**32**	**36**
	крупа манная	**12**	**12**				
	масло слив	**6**	**6**				
	сметана	**20**	**20**				
	сахар	**12**	**12**				
	творог	**171**	**171**				
	яйцо	**4**	**5**				
Кефир			**200**	**110**	**6**	**6**	**8**

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Республики Северная Осетия – Алания «Центр дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в г. Владикавказ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Учреждения
_____Хетагурова М.К.
«15» 01 2015 г.

МЕНЮ							
Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность, (ккал)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы,(г)
Салат картофельный с майонезом			150/5	104	2	4	15
	лук зеленый	19	15				
	картофель	100	75				
	морковь	24	19				
	огурец сол	54	44				
	майонез	5	5				
Рассольник со сметаной			300/10	183	5	7	25
	лук	12	10				
	морковь	16	12				
	картофель	121	91				
	огурец сол	22	18				
	масло слив	10	10				
	перловая круп	12	12				
	зелень	5	4				
	сметана	10	10				
Рыба жаренная			100	117	15	5	3
	рыба	197	116				
	мука	4	4				
	масло раст	5	5				
Маринад овощной			150	199	2	15	15
	сахар	3	3				
	лук	28	23				
	морковь	117	90				
	масло раст	15	15				
	томат	9	9				
Картофель отварной			150	145	3	4	22
	картофель	171	150				
	масло слив	7	7				
Компот из сухофруктов			200	72	0	0	18
	сахар	15	15				
	сухофрукты	35	35				
Фрукты			200				

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Республики Северная Осетия – Алания «Центр дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в г. Владикавказ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Учреждения

_____Хетагурова М.К.

«15» 01 2015г.

МЕНЮ							
Блюда	Ингредиенты рецептурных блюд	Масса брутто (г)	Выход блюд и масса нетто (г)	Калорийность, (ккал)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы,(г)
Салат «Петрушка»			150	282	9	24	7
	сыр	24	23				
	морковь	52	40				
	горошек зел	102	66				
	майонез	25	25				
Суп картофельный с фасолью и сметаной			300/10	178	8	6	23
	картофель	120	90				
	морковь	16	12				
	лук	14	12				
	зелень	5	4				
	фасоль	35	35				
	масло слив	10	10				
	сметана	10	10				
Котлета из говядины			100	250	16	14	15
	мясо	103	74				
	хлеб	18	18				
	лук	12	10				
	масло раст	6	6				
Макароны отварные			200	306	7	5	56
	макароны	70	70				
	масло слив	10	10				
Ватрушка			70	168	7	4	26
	мука	29	29				
	масло слив	3	3				
	масло раст	1	1				
	сахар	5	5				
	творог	18	17				
	дрожжи	1	1				
	яйцо	4	4				
Чай с сахаром			200	57	0,2	0,05	15
	чай	2	2				
	сахар	15	15				