

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-208, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-31
15	Сыр (порциями)	Калор.-78, Белки-4, Жиры-7
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай с молоком (вариант 3) (0,4/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калор.-584, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-70
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
100	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9
30	Сельдь	Калор.-42, Белки-5, Жиры-3
200	Суп крестьянский с крупой со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная	Калор.-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
20	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
100	Бефстроганов из отварного мяса говядины говядина б/к, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-6
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
200	Компот из черносслива и изюма черносслив без косточки, сахар-песок, изюм	Калор.-89, Углеводы-22
Итого за Обед		Калор.-1 027, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-126
<u>Полдник</u>		
180	Яблоки	Калор.-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
40	Вафли	Калор.-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
Итого за Полдник		Калор.-314, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-72
<u>Ужин</u>		
60	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
100	Запеканка из рыбы с морковью горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-6
30	Соус молочный (для запекания) молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
150	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-19, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-466, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-58
<u>Ужин 2</u>		
200	Кефир	Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Ужин 2		Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за день		Калор.-2 594, Белки-91, Жиры-89, Углеводы-356

Директор  Ю.П.Буткус

Складовщик  Н.И. Безусова

Бухгалтер  Н.А.Курбатова

меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Калор.-229, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-34
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная	
15	Сыр (порциями)	Калор.-78, Белки-4, Жиры-7
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Чай с молоком (вариант 3) (0,4/5)	Калор.-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	
Итого за Завтрак		Калор.-666, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-86
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	
100		Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9
	картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	
50	Сельдь	Калор.-70, Белки-8, Жиры-4
250	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калор.-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
	капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная	
40	Мясо говядины отварное	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
	говядина б/к, морковь, соль йодированная	
100	Бефстроганов из отварного мяса говядины	Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-6
	говядина б/к, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	
180	Макаронные изделия отварные	Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41
	макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
200	Компот из черносслива и изюма	Калор.-89, Углеводы-22
	черносслив без косточки, сахар-песок, изюм	
Итого за Обед		Калор.-1 237, Белки-54, Жиры-46, Углеводы-150
<u>Полдник</u>		
180	Яблоки	Калор.-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
50	Вафли	Калор.-175, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
Итого за Полдник		Калор.-349, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-80
<u>Ужин</u>		
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	
100		Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7
	капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	
100	Запеканка из рыбы с морковью	Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-6
	горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	
30	Соус молочный (для запекания)	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
	молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	
180	Картофельное пюре	Калор.-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	
25	Хлеб пшеничный	Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (0,4/5)	Калор.-19, Углеводы-5
	сахар-песок, чай черный байховый	
Итого за Ужин		Калор.-560, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-72
<u>Ужин 2</u>		
220	Кефир	Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин 2		Калор.-151, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-14
Итого за день		Калор.-3 049, Белки-109, Жиры-101, Углеводы-422