

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Калор.-192, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль водированная</i>		
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)	Калор.-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>		
Итого за Завтрак		Калор.-568, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-68
Завтрак 2		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Обед		
Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатым луком и растительным маслом		
100		Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10
<i>картофель, соус соевый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>		
30	Сельдь	Калор.-42, Белки-5, Жиры-3
200	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калор.-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
<i>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль водированная</i>		
20	Мясо говядины отварное	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
<i>говядина 6%, морковь, соль водированная</i>		
100	Бефстроганов из отварного мяса говядины	Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-7
<i>говядина 6%, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
150	Макаронные изделия отварные	Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
<i>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
200	Компот из чернослива и изюма	Калор.-89, Углеводы-23
<i>чернослив без косточки, сахар-песок, изюм</i>		
Итого за Обед		Калор.-1 027, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-131
Полдник		
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
Ужин		
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом		
60		Калор.-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
<i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>		
100	Запеканка из рыбы с морковью	Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7
<i>лосось свежий мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>		
30	Соус молочный (для запекания)	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
<i>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</i>		
150	Картофельное пюре	Калор.-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
<i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай (вариант 2) (1/5)	Калор.-20, Углеводы-5
<i>сахар-песок, чай черный байховый</i>		
Итого за Ужин		Калор.-467, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-61
Ужин 2		
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.-2 579, Белки-90, Жиры-89, Углеводы-361

Директор Ю.П.Буткус

Кладовщик Н.И. Безусова

Бухгалтер Н.А.Курбатова



меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
220	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Калор.-211, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42
<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль водированная</i>		
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 (1/5)	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>		
Итого за Завтрак		Калор.-696, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-91
Завтрак 2		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Обед		
Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатым луком и растительным маслом		
100		Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10
<i>картофель, соус соевый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>		
51	Сельдь	Калор.-71, Белки-8, Жиры-4
250	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Калор.-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15
<i>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль водированная</i>		
40	Мясо говядины отварное	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
<i>говядина 6%, морковь, соль водированная</i>		
100	Бефстроганов из отварного мяса говядины	Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-7
<i>говядина 6%, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
180	Макаронные изделия отварные	Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41
<i>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
200	Компот из чернослива и изюма	Калор.-89, Углеводы-23
<i>чернослив без косточки, сахар-песок, изюм</i>		
Итого за Обед		Калор.-1 238, Белки-54, Жиры-46, Углеводы-155
Полдник		
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
Ужин		
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом		
100		Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
<i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>		
100	Запеканка из рыбы с морковью	Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7
<i>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>		
30	Соус молочный (для запекания)	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
<i>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</i>		
180	Картофельное пюре	Калор.-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27
<i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>		
25	Хлеб пшеничный	Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (1/5)	Калор.-20, Углеводы-5
<i>сахар-песок, чай черный байховый</i>		
Итого за Ужин		Калор.-561, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-75
Ужин 2		
230	Кефир	Калор.-134, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин 2		Калор.-156, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-14
Итого за день		Калор.-3 087, Белки-111, Жиры-103, Углеводы-436

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:  Батурина Елена Владимировна018B9E8187C33C94B4B1BCAD0F3B977A
с 13.05.2022 13:25 по 06.08.2023 13:25
GMT+03:0029.03.2023 10:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документаПодписи получателя:  Батурина Елена Владимировна018B9E8187C33C94B4B1BCAD0F3B977A
с 13.05.2022 13:25 по 06.08.2023 13:25
GMT+03:0029.03.2023 10:39 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа