

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Омлет с зеленым горошком (запеченный) горошек зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10
80	Салат из моркови с растительным маслом морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калорийнос-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
50	Хлеб пшеничный	Калорийнос-113, Белки-3, Углеводы-23
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай с молоком (0,4/10) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калорийнос-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийнос-476, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-65
Завтрак 2		
208	Бананы	Калорийнос-200, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за Завтрак 2		Калорийнос-200, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-47
Обед		
70	Салат из редиса с растительным маслом редис, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
200	Борщ со сметаной капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калорийнос-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8
15	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калорийнос-42, Белки-4, Жиры-3
100	Рыба отварная под маринадом (минтай) минтай свежий мороженный б/г, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-121, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-5
150	Картофель отварной картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калорийнос-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
200	Кисель из шиповника шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный	Калорийнос-95, Белки-1, Углеводы-21
60	Хлеб пшеничный	Калорийнос-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной	Калорийнос-78, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед		Калорийнос-740, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-104
Полдник		
110	Пудинг из творога с изюмом творог полужирный 9%, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-257, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Сок (яблочный)	Калорийнос-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Полдник		Калорийнос-388, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-53
Ужин		
80	Огурец свежий	Калорийнос-13, Белки-1, Углеводы-2
90	Мясо кур отварное	Калорийнос-212, Белки-19, Жиры-15
150	Капуста отварная с маслом капуста белокочанная, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калорийнос-67, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай с лимоном (0,4/10) сахар-песок, лимон, чай черный байховый	Калорийнос-39, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калорийнос-437, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-43
Ужин 2		
200	Кефир	Калорийнос-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Ужин 2		Калорийнос-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за день		Калорийнос-2357, Белки-97, Жиры-77, Углеводы-320

Директор

Ю.П. Бутков

Кладовщик

И.И. Безугова

Бухгалтер

А. Курбатова

меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Омлет с зеленым горошком (запеченный) горошек зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10
100	Салат из моркови с растительным маслом морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калорийнос-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
60	Хлеб пшеничный	Калорийнос-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной	Калорийнос-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Чай с молоком (0,4/10) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калорийнос-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийнос-557, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-80
Завтрак 2		
208	Бананы	Калорийнос-200, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за Завтрак 2		Калорийнос-200, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-47
Обед		
107	Салат из редиса с растительным маслом редис, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250	Борщ со сметаной капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калорийнос-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
40	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калорийнос-112, Белки-11, Жиры-8
110	Рыба отварная под маринадом (минтай) минтай свежий мороженый б/г, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-133, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-6
180	Картофель отварной картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калорийнос-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
200	Кисель из шиповника шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный	Калорийнос-95, Белки-1, Углеводы-21
70	Хлеб пшеничный	Калорийнос-158, Белки-5, Углеводы-33
50	Хлеб ржаной	Калорийнос-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
15	Масло сливочное	Калорийнос-99, Жиры-11
Итого за Обед		Калорийнос-1 038, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-121
Полдник		
150	Пудинг из творога с изюмом творог полужирный 9%, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-351, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-31
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Сок (яблочный)	Калорийнос-86, Белки-1, Углеводы-21
40	Соус молочно-сметанный сладкий молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое	Калорийнос-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийнос-538, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-67
Ужин		
110	Огурец свежий	Калорийнос-18, Белки-1, Углеводы-3
120	Мясо кур отварное	Калорийнос-283, Белки-25, Жиры-20
180	Капуста отварная с маслом капуста белокочанная, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калорийнос-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-68, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай с лимоном (0,4/10) сахар-песок, лимон, чай черный байховый	Калорийнос-39, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калорийнос-545, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-50
Ужин 2		
210	Кефир	Калорийнос-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калорийнос-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-18
Итого за день		Калорийнос-3 045, Белки-125, Жиры-113, Углеводы-383

Директор

Ю.П. Буткус

Кладовщик

И.И. Безусова

Бухгалтер

А. Курбатова