

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка (сырники) из творога с морковью творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-17
20	Молоко сгущенное	Калор.-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
10	Хлеб ржаной	Калор.-20, Белки-1, Углеводы-4
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
200	Чай с молоком (0,4/10) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор.-705, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-85
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
200	Плов из мяса кур цыплята бройлеры 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-325, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-36
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
200	Компот из кураги и изюма курага, сахар-песок, изюм	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Обед		Калор.-870, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-135
<u>Полдник</u>		
40	Яйцо отварное	Калор.-63, Белки-5, Жиры-5
20	Масло сливочное	Калор.-132, Жиры-15
205	Чай с лимоном (0,4/10) сахар-песок, лимон, чай черный байховый	Калор.-40, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
100	Бананы	Калор.-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		Калор.-399, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-47
<u>Ужин</u>		
60	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
90	Рыба, запеченная с сыром (минтай) минтай свежий мороженный б/з, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-102, Белки-16, Жиры-4
150	Картофель отварной картофель, масло крестьянское несоленое, соль водированная	Калор.-136, Белки-3, Жиры-3, 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.-401, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-50
<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.-2 576, Белки-101, Жиры-90, Углеводы-346

Директор

Ю.П. Буткус

Кладовщик

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)
Завтрак		
150	Запеканка (сырники) из творога с морковью творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-17
20	Молоко сгущенное	Калор.-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
200	Чай с молоком (0,4/10) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор.-808, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-107
Завтрак 2		
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Обед		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
250	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-164, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
230	Плов из мяса кур цыплята бройлеры 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-374, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-42
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
200	Компот из кураги и изюма курага, сахар-песок, изюм	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-21
40	Мясо кур отварное	Калор.-94, Белки-8, Жиры-7
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор.-1 177, Белки-47, Жиры-35, Углеводы-175
Полдник		
40	Яйцо отварное	Калор.-63, Белки-5, Жиры-5
20	Масло сливочное	Калор.-132, Жиры-15
205	Чай с лимоном (0,4/10) сахар-песок, лимон, чай черный байховый	Калор.-40, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
100	Бананы	Калор.-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Полдник		Калор.-399, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-47
Ужин		
100	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10
110	Рыба, запеченная с сыром (минтай) минтай свежий мороженый б/з, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-124, Белки-19, Жиры-5
180	Картофель отварной картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-19, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-532, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-67
Ужин 2		
220	Кефир	Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калор.-173, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-18
Итого за день		Калор.-3 205, Белки-132, Жиры-112, Углеводы-424

Директор

Ю.П. Буткус

Кладовщик

Н.И. Белусова

Бухгалтер

Н.А. Курбатова