**28.11.2022 (7-11, 1пн)**

# меню (7-11)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак** | |
| 130 | **Запеканка (сырники) из творога с морковью**<br>*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.-265, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-15 |
| 30 | **Яблочное пюре** | Калор.-22, Углеводы-6 |
| 20 | **Хлеб пшеничный** | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9 |
| 10 | **Хлеб ржаной** | Калор.-20, Белки-1, Углеводы-4 |
| 10 | **Масло сливочное** | Калор.-66, Жиры-7 |
| 200 | **Кофейный напиток с молоком (4/5)**<br>*молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток* | Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10 |
| 100 | **Яблоки** | Калор.-49, Углеводы-12 |
| | **Итого за Завтрак** | Калор.-547, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-55 |
| | **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 отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом**<br>*картофель, свекла, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная* | Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9 |
| 200 | **Борщ со сметаной**<br>*капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная* | Калор.-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8 |
| 20 | **Мясо говядины отварное**<br>*говядина б/к, морковь, соль йодированная* | Калор.-56, Белки-5, Жиры-4 |
| 100 | **Печень по-строгановски**<br>*печень говяжья, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная* | Калор.-191, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3 |
| 150 | **Макаронные изделия отварные**<br>*макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная* | Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34 |
| 200 | **Компот из чернослива**<br>*чернослив без косточки, сахар-песок* | Калор.-89, Белки-1, Углеводы-21 |
| 60 | **Хлеб пшеничный** | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28 |
| 30 | **Хлеб ржаной** | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13 |
| | **Итого за Обед** | Калор.-896, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-116 |
| | **Полдник** | |
| 200 | **Напиток с витаминами Витошка**<br>*вода питьевая, смесь сухая для напитка с витаминами витошка* | Калор.-71, Углеводы-18 |
| 100 | **Бананы** | Калор.-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23 |
| 30 | **Хлеб пшеничный** | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14 |
| 20 | **Сыр (порциями)** | Калор.-103, Белки-5, Жиры-9 |
| | **Итого за Полдник** | Калор.-338, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55 |
| | **Ужин** | |
| 60 | **Салат из белокочанной капусты с растительным маслом**<br>*капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная* | Калор.-55, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4 |
| 200 | **Картофель, запеченный с яйцом**<br>*картофель, яйца куриные, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная* | Калор.-321, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-40 |
| 200 | **Чай (вариант 2) (1/5)**<br>*сахар-песок, чай черный байховый* | Калор.-19, Углеводы-5 |
| 30 | **Хлеб ржаной** | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13 |
| 10 | **Хлеб пшеничный** | Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5 |
| | **Итого за Ужин** | Калор.-476, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-66 |
| | **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.-2 490, Белки-90, Жиры-97, Углеводы-309 |

Директор _____ Ю.П.Буткус  Кладовщик _____ Н.И. Безусова  Бухгалтер _____ Н.А.Курбатова

**28.11.2022 (12-18, 1пн)**

# 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***<br>*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 |
| 30 | ***Яблочное пюре*** | Калор.-22, Углеводы-6 |
| 40 | ***Хлеб пшеничный*** | Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19 |
| 20 | ***Хлеб ржаной*** | Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8 |
| 10 | ***Масло сливочное*** | Калор.-66, Жиры-7 |
| 200 | ***Кофейный напиток с молоком (4/5)***<br>*молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток* | Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10 |
| 100 | ***Яблоки*** | Калор.-49, Углеводы-12 |
| | **Итого за Завтрак** | Калор.-652, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-71 |
| | ***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 отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом***<br>*картофель, свекла, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная* | Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9 |
| 250 | ***Борщ со сметаной***<br>*капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная* | Калор.-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 |
| 40 | ***Мясо говядины отварное***<br>*говядина б/к, морковь, соль йодированная* | Калор.-112, Белки-11, Жиры-8 |
| 100 | ***Печень по-строгановски***<br>*печень говяжья, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная* | Калор.-191, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3 |
| 180 | ***Макаронные изделия отварные***<br>*макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная* | Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41 |
| 200 | ***Компот из чернослива***<br>*чернослив без косточки, сахар-песок* | Калор.-89, Белки-1, Углеводы-21 |
| 80 | ***Хлеб пшеничный*** | Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37 |
| 50 | ***Хлеб ржаной*** | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 |
| | **Итого за Обед** | Калор.-1 093, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-143 |
| | ***Полдник*** | |
| 200 | ***Напиток с витаминами Витошка***<br>*вода питьевая, смесь сухая для напитка с витаминами витошка* | Калор.-71, Углеводы-18 |
| 100 | ***Бананы*** | Калор.-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23 |
| 30 | ***Хлеб пшеничный*** | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14 |
| 30 | ***Сыр (порциями)*** | Калор.-155, Белки-8, Жиры-14 |
| | **Итого за Полдник** | Калор.-390, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-55 |
| | ***Ужин*** | |
| 150 | ***Салат из белокочанной капусты с растительным маслом***<br>*капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная* | Калор.-137, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-11 |
| 200 | ***Картофель, запеченный с яйцом***<br>*картофель, яйца куриные, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная* | Калор.-321, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-40 |
| 200 | ***Чай (вариант 2) (1/5)***<br>*сахар-песок, чай черный байховый* | Калор.-19, Углеводы-5 |
| 40 | ***Хлеб ржаной*** | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17 |
| 10 | ***Хлеб пшеничный*** | Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5 |
| | **Итого за Ужин** | Калор.-578, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-77 |
| | ***Ужин 2*** | |
| 220 | ***Кефир*** | Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9 |
| | **Итого за Ужин 2** | Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9 |
| | **Итого за день** | Калор.-2 957, Белки-110, Жиры-116, Углеводы-363 |

Директор _____ Ю.П.Буткус  Кладовщик _____ Н.И. Безусова  Бухгалтер _____ Н.А.Курбатова