

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным молоко пастеризованное 3,2% хлопья "геркулес", масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-206, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27
15	Сыр (порциями)	Калор.-78, Белки-4, Жиры-7
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
25	Хлеб ржаной	Калор.-49, Белки-2, Углеводы-11
200	Какао с молоком (вариант 2) (4/10) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-порошок	Калор.-100, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор.-611, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-76
<u>Завтрак 2</u>		
200	Яблоки	Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак 2		Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с растительным маслом морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
200	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
20	Гренки (сухарики)	Калор.-50, Белки-2, Углеводы-10
120	Рыба, тушеная с овощами (минтай) минтай свежий мороженный 6/2, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-124, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-5
150	Рагу из овощей картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-110, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калор.-789, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-126
<u>Полдник</u>		
110	Запеканка (сырники) из творога творог полужирный 9% крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-231, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Сок (персиковый)	Калор.-133, Белки-1, Углеводы-33
Итого за Полдник		Калор.-409, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
60	Икра из кабачков	Калор.-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
100	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые говядина 6/к, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-190, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-6
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Кисель с витаминами	Калор.-92, Углеводы-22
	Витошка вода питьевая, кисель с витаминами витошка	
10	Хлеб ржаной	Калор.-20, Белки-1, Углеводы-4
150	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
50	Капуста тушеная капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-34, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калор.-578, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-77
<u>Ужин 2</u>		
200	Йогурт питьевой	Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
Итого за Ужин 2		Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
Итого за день		Калор.-2 642, Белки-96, Жиры-84, Углеводы-382

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)
<u>Завтрак</u>		
220	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным молоко пастеризованное 3,2% хлопья "геркулес", масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-227, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-30
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Какао с молоком (вариант 2) (4/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-порошок	Калор.-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калор.-689, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-83
<u>Завтрак 2</u>		
200	Яблоки	Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак 2		Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с растительным маслом морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
250	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-164, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
20	Гренки (сухарики)	Калор.-50, Белки-2, Углеводы-10
150	Рыба, тушеная с овощами (минтай) минтай свежий мороженный 6/2, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-155, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-6
180	Рагу из овощей картофель, морковь, капуста белокачанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калор.-900, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-141
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка (сырники) из творога творог полужирный 9% крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-314, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
200	Сок (персиковый)	Калор.-133, Белки-1, Углеводы-33
10	Молоко сгущенное	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калор.-632, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-86
<u>Ужин</u>		
100	Икра из кабачков	Калор.-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
100	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые говядина 6/к, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-190, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-6
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
200	Кисель с витаминами	Калор.-92, Углеводы-22
	Витошка вода питьевая, кисель с витаминами витошка	
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
130	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
50	Капуста тушеная капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-34, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калор.-665, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-91
<u>Ужин 2</u>		
200	Йогурт питьевой	Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
Итого за Ужин 2		Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
Итого за день		Калор.-3 142, Белки-118, Жиры-100, Углеводы-447

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова