

меню (7-11)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Запеканка (сырники) из творога с морковью <i>творог пастеризованный 3%, морковь, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль</i>	Калор.-265, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-16
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) <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калор.-547, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-56
<u>Завтрак 2</u>		
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и майонезом		
100	картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и майонезом <i>картофель, свекла, соусы соевые, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль</i>	Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
200	Борщ со сметаной <i>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль</i>	Калор.-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
20	Мясо говядины отварное <i>говядина б/к, морковь, соль</i>	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль</i>	Калор.-191, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль</i>	Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
200	Компот из чернослива <i>чернослив без косточки, сахар-песок</i>	Калор.-89, Белки-1, Углеводы-23
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-121
<u>Полдник</u>		
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
200	Напиток с витаминами <i>вода питьевая, смесь сухая для напитков с витаминами</i>	Калор.-71, Углеводы-19
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калор.-313, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом		
60	капусты с растительным маслом <i>капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль</i>	Калор.-55, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Картофель, запеченный с яйцом <i>картофель, яйца куриные, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль</i>	Калор.-321, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44
200	Чай (вариант 2) (1/5) <i>сахар-песок, чай черный байховый</i>	Калор.-20, Углеводы-5
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-477, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-71
<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.-2 466, Белки-90, Жиры-97, Углеводы-314

Директор

Ю.П.Бутусов

Кладовщик

Н.И. Бегусова

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>		
150	Запеканка (сырники) из творога с морковью творог пастеризованный 3%, морковь, яйца куриные, сахар-песок, масло растительное рафинированное, соль	Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-18
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) 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-72
<u>Завтрак 2</u>		
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и майонезом		
100	картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и майонезом картофель, свекла, соус соевый, лук репчатый, морковь, майонез растительного происхождения, соль	Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
250	Борщ со сметаной капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, майонез растительного происхождения, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль	Калор.-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
40	Мясо говядины отварное говядина 6/6, морковь, соль	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
100	Печень по-строгановски печень говяжья, сметана 15% жирности, майонез растительного происхождения, масло растительное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль	Калор.-191, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия высшего сорта, майонез растительного происхождения, соль	Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41
200	Компот из чернослива чернослив без косточки, сахар-песок	Калор.-89, Белки-1, Углеводы-23
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-148
<u>Полдник</u>		
30	Сыр (порциями)	Калор.-155, Белки-8, Жиры-14
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
200	Напиток с витаминами вода питьевая, смесь сухая для напитков с витаминами	Калор.-71, Углеводы-19
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калор.-343, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-45
<u>Ужин</u>		
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом		
150	капусты с растительным маслом капуста белокочанная свежая, майонез растительного происхождения, сахар-песок, соль	Калор.-137, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-13
200	Картофель, запеченный с яйцом картофель, яйца куриные, лук репчатый, майонез растительного происхождения, соль	Калор.-321, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-44
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай (вариант 3) 2/5 сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-19, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-578, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-83
<u>Ужин 2</u>		
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.-2 910, Белки-109, Жиры-116, Углеводы-366

Директор

Ю.П.Бутус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А. Курбатова