

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	Запеканка (сырники) из творога <i>творог: полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-293, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-19
30	Яблочное пюре	Калор.-22, Углеводы-6
15	Сыр (порциями)	Калор.-78, Белки-4, Жиры-7
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
200	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5) <i>молоко пастеризованное 3.2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калор.-689, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-67
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокачанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом <i>капуста белокачанная, яблоки, свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8
200	Уха с крупной рисовой <i>картофель, морковь свежая, мороженая потрошенная с головой, лук репчатый, крупа рисовая, масло крестьянского несоленое, соль водированная</i>	Калор.-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12
200	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины <i>картофель, говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные, масло крестьянского несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-302, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-29
40	Соус сметанный <i>сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянского несоленое, соль водированная</i>	Калор.-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
200	Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i>	Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
35	Хлеб ржаной	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор.-816, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
30	Вафли	Калор.-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай (вариант 2) (1/5) <i>сахар-песок, чай черный байховый</i>	Калор.-20, Углеводы-5
75	Сдоба обыкновенная <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко пастеризованное 3.2%, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные, соль водированная, дрожжи сухие</i>	Калор.-239, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42
150	Яблоки	Калор.-74, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Полдник		Калор.-437, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-88
<u>Ужин</u>		
60	Икра из кабачков	Калор.-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
100	Тефтели из мяса говядины <i>говядина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, молоко пастеризованное 3.2%, масло крестьянского несоленое, соль водированная</i>	Калор.-236, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-15
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянского несоленое, соль водированная</i>	Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
25	Хлеб ржаной	Калор.-49, Белки-2, Углеводы-11
200	Чай с молоком (вариант 3) (0,4/5) <i>молоко пастеризованное 3.2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>	Калор.-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Ужин		Калор.-627, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-83
<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.-2 813, Белки-106, Жиры-93, Углеводы-394

Директор

Ю.П.Буткус

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 <i>творог: полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок; яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-314, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-20
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль водированная</i>	Калор.-24, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
200	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5) <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калор.-784, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-74
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокачанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом <i>капуста белокачанная, яблоки, свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8
250	Уха с крупной рисовой <i>картофель, горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, лук репчатый, крупа рисовая, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>	Калор.-139, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-14
250	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины <i>картофель, говядина 6%, лук репчатый, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-377, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-37
40	Соус сметанный <i>сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>	Калор.-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
200	Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i>	Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20
70	Хлеб пшеничный	Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Обед		Калор.-970, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-134
<u>Полдник</u>		
30	Вафли	Калор.-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай (вариант 2) (1/5) <i>сахар-песок, чай черный байховый</i>	Калор.-20, Углеводы-5
100	Сдоба обыкновенная <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные, соль водированная, дрожжи сухие</i>	Калор.-318, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-56
150	Яблоки	Калор.-74, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Полдник		Калор.-517, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-102
<u>Ужин</u>		
100	Икра из кабачков	Калор.-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
100	Тефтели из мяса говядины <i>говядина 6%, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>	Калор.-236, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-15
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>	Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай с молоком (1/5) <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Ужин		Калор.-786, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-108
<u>Ужин 2</u>		
220	Йогурт питьевой	Калор.-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калор.-219, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34
Итого за день		Калор.-3 362, Белки-126, Жиры-110, Углеводы-473

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бегусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова