

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-18
20	Молоко сгущенное	Калор.-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
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.-578, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-69
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<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-17, Жиры-12, Углеводы-38
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-23
Итого за Обед		Калор.-870, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-139
<u>Полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
205	Чай с лимоном (0,4/10) сахар-песок, лимон, чай черный байховый	Калор.-40, Углеводы-10
40	Яйцо отварное	Калор.-63, Белки-5, Жиры-5
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
20	Масло сливочное	Калор.-132, Жиры-15
Итого за Полдник		Калор.-352, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
<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-7
90	Рыба, запеченная с сыром (минтай) минтай свежий мороженный 6/0, 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-24
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.-20, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-402, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-54
<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.-2 403, Белки-94, Жиры-83, Углеводы-326

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)
Завтрак		
150	Запеканка (сырники) из творога с морковью <i>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</i>	Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-18
20	Молоко сгущенное	Калор.-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
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 (1/5) <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор.-681, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-90
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 <i>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
280	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-184, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-27
210	Плов из мяса кур <i>цыплята бройлеры 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-341, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-40
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 <i>курага, сахар-песок, изюм</i>	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Обед		Калор.-1 070, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-179
Полдник		
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
40	Яйцо отварное	Калор.-63, Белки-5, Жиры-5
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
20	Масло сливочное	Калор.-132, Жиры-15
200/5	Чай с лимоном (2/10) <i>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</i>	Калор.-40, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор.-352, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
Ужин		
100	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом <i>морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</i>	Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
110	Рыба, запеченная с сыром (минтай) <i>минтай свежий мороженый 60, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>	Калор.-124, Белки-19, Жиры-5
180	Картофель отварной <i>картофель, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>	Калор.-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (1/5) <i>сахар-песок, чай черный байховый</i>	Калор.-20, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-533, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-72
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.-2 925, Белки-114, Жиры-98, Углеводы-405

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бегусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова