

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным <small>молоко пастеризованное 3,2%, хлопья "геркулес", масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль водированная</small>	Калор.-192, 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) (4/5) <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калор.-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11
Итого за Завтрак Калор.-580, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-71		
Завтрак 2		
200	Яблоки	Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак 2 Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23		
Обед		
100	Салат из моркови с растительным маслом <small>морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</small>	Калор.-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
200	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
20	Гренки (сухарики)	Калор.-54, Белки-2, Углеводы-11
120	Рыба, тушеная с овощами (минтай) <small>минтай свежий мороженый б/с, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</small>	Калор.-124, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-6
150	Рагу из овощей <small>картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</small>	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 <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Обед Калор.-793, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-128		
Полдник		
200	Сок (персиковый)	Калор.-133, Белки-1, Углеводы-34
110	Запеканка (сырники) из творога <small>творог полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-231, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Полдник Калор.-409, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-58		
Ужин		
60	Икра из кабачков	Калор.-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
100	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые <small>говядина б/с, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>	Калор.-190, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-6
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Кисель с витаминами Витошка <small>вода питьевая, кисель с витаминами витошка</small>	Калор.-92, Углеводы-22
10	Хлеб ржаной	Калор.-20, Белки-1, Углеводы-4
150	Картофельное пюре <small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>	Калор.-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
50	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-34, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Ужин Калор.-578, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-77		
Ужин 2		
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.-2 615, Белки-95, Жиры-84, Углеводы-380		

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Беусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова

меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
220	Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным <small>молоко пастеризованное 3,2%, хлопья "геркулес", масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль водированная</small>	Калор.-211, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-29
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) <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калор.-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
200	Яблоки	Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак 2		
Обед		
100	Салат из моркови с растительным маслом <small>морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</small>	Калор.-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
250	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-164, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
20	Гренки (сухарики)	Калор.-54, Белки-2, Углеводы-11
150	Рыба, тушенная с овощами (минтай) <small>минтай свежий мороженый б/с, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</small>	Калор.-155, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-8
180	Рагу из овощей <small>картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</small>	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 <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Обед		
Полдник		
200	Сок (персиковый)	Калор.-133, Белки-1, Углеводы-34
150	Запеканка (сырники) из творога <small>творог полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-314, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
10	Молоко сгущенное	Калор.-32, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник		
Ужин		
100	Икра из кабачков	Калор.-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
100	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые <small>говядина б/с, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>	Калор.-190, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-6
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
200	Кисель с витаминами Витошка <small>вода питьевая, кисель с витаминами витошка</small>	Калор.-92, Углеводы-22
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
130	Картофельное пюре <small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>	Калор.-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
50	Капуста тушенная <small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-34, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Ужин		
Ужин 2		
220	Йогурт питьевой	Калор.-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
Итого за Ужин 2		
Итого за день		

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Бейсова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова