

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.-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) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-порошок	Калор.-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калор.-580, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-71
<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.-54, Белки-2, Углеводы-11
120	Рыба, тушенная с овощами (горбуша) горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-170, Белки-15, Жиры-10, 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.-839, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-127
<u>Полдник</u>		
200	Сок (персиковый)	Калор.-133, Белки-1, Углеводы-34
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
Итого за Полдник		Калор.-409, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-58
<u>Ужин</u>		
60	Икра из кабачков	Калор.-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
120	Печень по-строгановски печень говяжья, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-229, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-4
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Кисель с витаминами Витошка вода питьевая, кисель с витаминами витошка	Калор.-92, Углеводы-22
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.-617, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-74
<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.-2 700, Белки-99, Жиры-93, Углеводы-376
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>		
220	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным молоко пастеризованное 3,2%, хлопья "геркулес", масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная	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) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-порошок	Калор.-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калор.-674, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-84
<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.-54, Белки-2, Углеводы-11
150	Рыба, тушенная с овощами (горбуша) горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-213, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-6
180	Рагу из овощей картофель, морковь, капуста белокочанная, 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.-962, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-142
<u>Полдник</u>		
200	Сок (персиковый)	Калор.-133, Белки-1, Углеводы-34
155	Запеканка (сырники) из творога творог полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-325, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-21
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
10	Молоко сгущенное	Калор.-32, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калор.-579, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-79
<u>Ужин</u>		
100	Икра из кабачков	Калор.-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
120	Печень по-строгановски печень говяжья, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-229, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-4
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
200	Кисель с витаминами Витошка вода питьевая, кисель с витаминами витошка	Калор.-92, Углеводы-22
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 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.-704, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-89
<u>Ужин 2</u>		
220	Йогурт питьевой	Калор.-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
Итого за Ужин 2		Калор.-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
Итого за день		Калор.-3 190, Белки-121, Жиры-108, Углеводы-442
Директор _____ Ю.П.Буткус Кладовщик _____ Н.И. Бегусова Бухгалтер _____ Н.А.Курбатова		