

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 <small>творог полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	Калор.-293, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-19
30	Яблочное пюре	Калор.-22, Углеводы-6
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
200	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5) <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
Итого за Завтрак		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом <small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</small>	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Рассольник домашний со сметаной <small>картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	Калор.-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
20	Мясо говядины отварное <small>говядина б/с, морковь, соль йодированная</small>	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
100	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой) <small>говядина б/с, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	Калор.-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5
150	Каша гречневая рассыпчатая с овощами <small>крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>	Калор.-266, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46
30	Соус молочный (для запекания) <small>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
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
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
30	Печенье	Калор.-126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	Запеканка картофельная с овощами <small>картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности</small>	Калор.-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
90	Рыба, запеченная с сыром (горбуша) <small>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	Калор.-164, Белки-20, Жиры-9
100	Картофельное пюре <small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>	Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
80	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	Калор.-54, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (1/5) <small>сахар-песок, чай черный байховый</small>	Калор.-20, Углеводы-5
Итого за Ужин		
<u>Ужин 2</u>		
200	Йогурт питьевой	Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
Итого за Ужин 2		
Итого за день		
Калор.-2 755, Белки-118, Жиры-100, Углеводы-356		
Директор _____	Ю.П.Буткус	Кладовщик _____
		Н.И. Бегусова
		Бухгалтер _____
		Н.А.Курбатова

меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
200	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5) <small>молоко пастеризованное 3.2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
30	Соус молочно-сметанный сладкий <small>молоко пастеризованное 3.2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое</small>	Калор.-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Завтрак		
		Калор.-698, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-77
<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 белокочанной капусты с морковью и растительным маслом <small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</small>	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
250	Рассольник домашний со сметаной <small>картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
40	Мясо говядины отварное <small>говядина б/с, морковь, соль водированная</small>	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
100	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой) <small>говядина б/с, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5
180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами <small>крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>	Калор.-320, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-55
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
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
Итого за Обед		
		Калор.-1 252, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-167
<u>Полдник</u>		
30	Печенье	Калор.-126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
150	Запеканка картофельная с овощами <small>картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности</small>	Калор.-180, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный	Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12
30	Соус молочный (для запекания) <small>молоко пастеризованное 3.2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</small>	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
Итого за Полдник		
		Калор.-525, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-73
<u>Ужин</u>		
120	Рыба, запеченная с сыром (горбуша) <small>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-218, Белки-27, Жиры-12
100	Картофельное пюре <small>картофель, молоко пастеризованное 3.2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>	Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
110	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>	Калор.-74, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Чай (вариант 3) 2/5 <small>сахар-песок, чай черный байховый</small>	Калор.-19, Углеводы-5
Итого за Ужин		
		Калор.-546, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-63
<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.-3 325, Белки-144, Жиры-117, Углеводы-435

Директор _____ Ю.П.Буткус Кладовщик _____ Н.И.Безусова Бухгалтер _____ Н.А.Курбатова