меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
140	**Запеканка (сырники) из творога** творог полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	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)** молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
	Итого за Завтрак	Калор.-553, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-55
	Завтрак 2	
200	**Сок (яблочный)**	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак 2	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
	Обед	
100	**Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом** морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-99, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
200	**Рассольник домашний со сметаной** картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
20	**Мясо говядины отварное** говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
120	**Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые** говядина б/к, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-228, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-8
150	**Каша гречневая рассыпчатая с овощами** крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-266, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46
50	**Хлеб ржаной**	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	**Компот из сухофруктов** сухофрукты, сахар-песок	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
60	**Хлеб пшеничный**	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
	Итого за Обед	Калор.-1 064, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-149
	Полдник	
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** картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности	Калор.-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
20	**Хлеб пшеничный**	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Калор.-408, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-59
	Ужин	
90	**Рыба, запеченная с сыром (минтай)** минтай свежий мороженый б/г, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-102, Белки-16, Жиры-4
100	**Картофельное пюре** картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
80	**Капуста тушеная** капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	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)** сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-20, Углеводы-5
	Итого за Ужин	Калор.-368, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-51
	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.-2 637, Белки-114, Жиры-88, Углеводы-357

Директор _____ Ю.П.Буткус Кладовщик _____ Н.И. Безусова 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 творог полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	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) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
30	Соус молочно-сметанный сладкий молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое	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
	Завтрак 2	
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак 2	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
	Обед	
100	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-99, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
250	Рассольник домашний со сметаной картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
40	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
120	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые говядина б/к, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-228, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-8
180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-320, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-55
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
	Итого за Обед	Калор.-1 242, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-171
	Полдник	
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 картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности	Калор.-180, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный	Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12
30	Соус молочный (для запекания) молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
	Итого за Полдник	Калор.-525, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-73
	Ужин	
120	Рыба, запеченная с сыром (минтай) минтай свежий мороженый б/г, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-136, Белки-21, Жиры-6
100	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
110	Капуста тушеная капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	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 сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-19, Углеводы-5
	Итого за Ужин	Калор.-463, Белки-31, Жиры-11, Углеводы-63
	Ужин 2	
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.-3 232, Белки-140, Жиры-106, Углеводы-439

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