

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Омлет с зеленым горошком (запеченный) горошек зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10
80	Салат из припущенной моркови с растительным маслом морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
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.-475, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-65
Завтрак 2		
200	Бананы	Калор.-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
Итого за Завтрак 2		Калор.-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
Обед		
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-41, Жиры-4, Углеводы-2
200	Борщ со сметаной капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10
15	Мясо говядины отварное говядина 6%, морковь, соль йодированная	Калор.-42, Белки-4, Жиры-3
100	Рыба отварная под маринадом (минтай) минтай свежий мороженый 6%, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-121, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7
150	Картофель отварной картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24
200	Кисель из шиповника шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный	Калор.-95, Белки-1, Углеводы-25
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
Итого за Обед		Калор.-730, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-112
Полдник		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
110	Пудинг из творога с изюмом творог полужирный 9%, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-257, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калор.-388, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-53
Ужин		
60	Икра из кабачков	Калор.-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
90	Мясо кур отварное	Калор.-151, Белки-13, Жиры-11
150	Капуста отварная с маслом капуста белокочанная, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-67, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай с лимоном (0,4/10) сахар-песок, лимон, чай черный байховый	Калор.-39, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калор.-429, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-48
Ужин 2		
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.-2 330, Белки-91, Жиры-76, Углеводы-331
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>		
150	Омлет с зеленым горошком (запеченный) горошек зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10
100	Салат из припущенной моркови с растительным маслом морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	Калор.-97, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Чай с молоком (вариант 2) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калор.-527, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-78
<u>Завтрак 2</u>		
200	Бананы	Калор.-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
Итого за Завтрак 2		Калор.-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-68, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250	Борщ со сметаной капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная	Калор.-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
40	Мясо говядины отварное говядина 6%, морковь, соль водированная	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
110	Рыба отварная под маринадом (минтай) минтай свежий мороженый 6%, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная	Калор.-133, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7
180	Картофель отварной картофель, масло крестьянское несоленое, соль водированная	Калор.-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
200	Кисель из шиповника шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный	Калор.-95, Белки-1, Углеводы-25
70	Хлеб пшеничный	Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
Итого за Обед		Калор.-1 028, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-131
<u>Полдник</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
150	Пудинг из творога с изюмом творог полужирный 9%, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-351, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-31
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
40	Соус молочно-сметанный сладкий молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое	Калор.-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калор.-538, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-67
<u>Ужин</u>		
100	Икра из кабачков	Калор.-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
120	Мясо кур отварное	Калор.-202, Белки-18, Жиры-15
180	Капуста отварная с маслом капуста белокочанная, масло крестьянское несоленое, соль водированная	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200/5	Чай с лимоном (2/10) сахар-песок, лимон, чай черный байховый	Калор.-40, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калор.-556, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-58
<u>Ужин 2</u>		
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.-3 013, Белки-117, Жиры-112, Углеводы-397
Директор _____ Ю.П.Буткус Кладовщик _____ Н.И. Бегусова Бухгалтер _____ Н.А.Курбатова		