

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Калорийнос-186, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	
20	Масло сливочное	Калорийнос-132, Жиры-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийнос-110, Белки-4, Углеводы-24
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком (4/5)	Калорийнос-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	
Итого за Завтрак		Калорийнос-567, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-76
<u>Завтрак 2</u>		
200	Апельсины	Калорийнос-88, Белки-2, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калорийнос-88, Белки-2, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	
100		Калорийнос-113, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9
	свекла, масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский брусковой 45%, соль йодированная	
200	Щи из свежей капусты со сметаной	Калорийнос-54, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7
	капуста белокачанная, картофель, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	
20	Мясо говядины отварное	Калорийнос-56, Белки-5, Жиры-4
	говядина б/к, морковь, соль йодированная	
100	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	Калорийнос-190, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-6
	говядина б/к, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	
150	Рагу из овощей	Калорийнос-110, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
	картофель, морковь, капуста белокачанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	
50	Хлеб пшеничный	Калорийнос-110, Белки-4, Углеводы-24
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Кисель с витаминами	Калорийнос-92, Углеводы-22
	Витошка	
	вода питьевая, кисель с витаминами витошка	
Итого за Обед		Калорийнос-784, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-98
<u>Полдник</u>		
150	Расстегаи с рыбой	Калорийнос-474, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-64
	мука пшеничная высшего сорта, горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные, сахар-песок, лук репчатый, соль йодированная, дрожжи сухие, масло крестьянское несоленое	
200	Чай (вариант 2) (1/5)	Калорийнос-19, Углеводы-5
	сахар-песок, чай черный байховый	
Итого за Полдник		Калорийнос-493, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-69
Итого за день		Калорийнос-1 932, Белки-67, Жиры-71, Углеводы-264

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

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 ячневая молочная с маслом сливочным	Калорийнос-205, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная		
20	Масло сливочное	Калорийнос-132, Жиры-15
60	Хлеб пшеничный	Калорийнос-132, Белки-4, Углеводы-28
50	Хлеб ржаной	Калорийнос-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Кофейный напиток с молоком (4/5)	Калорийнос-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток		
Итого за Завтрак		Калорийнос-646, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-92
<u>Завтрак 2</u>		
200	Апельсины	Калорийнос-88, Белки-2, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калорийнос-88, Белки-2, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
100	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	Калорийнос-113, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9
свекла, масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский брусковой 45%, соль йодированная		
250	Щи из свежей капусты со сметаной	Калорийнос-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная		
40	Мясо говядины отварное	Калорийнос-112, Белки-11, Жиры-8
говядина б/к, морковь, соль йодированная		
100	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	Калорийнос-190, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-6
говядина б/к, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная		
180	Рагу из овощей	Калорийнос-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная		
50	Хлеб пшеничный	Калорийнос-110, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийнос-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Кисель с витаминами	Калорийнос-92, Углеводы-22
вода питьевая, кисель с витаминами витошка		
Итого за Обед		Калорийнос-895, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-108
<u>Полдник</u>		
150	Расстегаи с рыбой	Калорийнос-474, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-64
мука пшеничная высшего сорта, горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные, сахар-песок, лук репчатый, соль йодированная, дрожжи сухие, масло крестьянское несоленое		
200	Молоко кипяченое	Калорийнос-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийнос-591, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-73
Итого за день		Калорийнос-2 220, Белки-82, Жиры-84, Углеводы-294

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

А.Курбатова