

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	Калорийнос-293, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-19
30	Яблочное пюре	Калорийнос-22, Углеводы-6
10	Масло сливочное	Калорийнос-66, Жиры-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-44, Белки-1, Углеводы-9
135	Яблоки	Калорийнос-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калорийнос-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-570, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-56
Завтрак 2		
200	Сок (яблочный)	Калорийнос-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калорийнос-86, Белки-1, Углеводы-20
Обед		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Рассольник домашний со сметаной картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
20	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калорийнос-56, Белки-5, Жиры-4
100	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой) говядина б/к, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5
150	Каша гречневая рассыпчатая с овощами крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калорийнос-266, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46
30	Соус молочный (для запекания) молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калорийнос-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
50	Хлеб ржаной	Калорийнос-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
60	Хлеб пшеничный	Калорийнос-132, Белки-4, Углеводы-28
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калорийнос-88, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийнос-1117, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-148
Полдник		
100	Запеканка картофельная с овощами картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности	Калорийнос-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-44, Белки-1, Углеводы-9
200	Молоко кипяченое	Калорийнос-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	Печенье	Калорийнос-126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийнос-407, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-58
Ужин		
90	Рыба, запеченная с сыром (горбуша) горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-164, Белки-20, Жиры-9
100	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калорийнос-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
80	Капуста тушеная капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-54, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-44, Белки-1, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калорийнос-19, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийнос-428, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-50
Ужин 2		
200	Йогурт питьевой	Калорийнос-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
Итого за Ужин 2		Калорийнос-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
Итого за день		Калорийнос-2765, Белки-118, Жиры-100, Углеводы-356

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И.Безосова

Бухгалтер

Н.А.Курбатов

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	Калорийнос-314, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-20
10	Масло сливочное	Калорийнос-66, Жиры-7
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-88, Белки-3, Углеводы-19
135	Яблоки	Калорийнос-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калорийнос-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	Калорийнос-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-59, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Завтрак		Калорийнос-713, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-79
Завтрак 2		
200	Сок (яблочный)	Калорийнос-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калорийнос-86, Белки-1, Углеводы-20
Обед		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
250	Рассольник домашний со сметаной картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
40	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калорийнос-112, Белки-11, Жиры-8
100	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой) говядина б/к, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5
180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами крупа гречневая зорница, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калорийнос-320, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-55
50	Хлеб ржаной	Калорийнос-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
80	Хлеб пшеничный	Калорийнос-176, Белки-6, Углеводы-38
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калорийнос-88, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийнос-1 248, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-167
Полдник		
150	Запеканка картофельная с овощами картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности	Калорийнос-180, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный	Калорийнос-55, Белки-2, Углеводы-12
200	Молоко кипяченое	Калорийнос-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	Печенье	Калорийнос-126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22
30	Соус молочный (для запекания) молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калорийнос-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
Итого за Полдник		Калорийнос-523, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-72
Ужин		
120	Рыба, запеченная с сыром (горбуша) горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-218, Белки-27, Жиры-12
100	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калорийнос-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
110	Капуста тушеная капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калорийнос-74, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-66, Белки-2, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийнос-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калорийнос-19, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийнос-544, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-62
Ужин 2		
220	Йогурт питьевой	Калорийнос-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-44, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калорийнос-218, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34
Итого за день		Калорийнос-3 332, Белки-145, Жиры-117, Углеводы-434

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И.Безменова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова