

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-186, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30
20	Масло сливочное	Калор.-132, Жиры-15
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком (4/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калор.-569, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-76
Завтрак 2		
200	Апельсины	Калор.-88, Белки-2, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-88, Белки-2, Углеводы-21
Обед		
100	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом свекла, масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский брусковой 45%, соль йодированная	Калор.-113, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9
200	Щи из свежей капусты со сметаной капуста белокачанная, картофель, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-54, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7
20	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
100	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые говядина б/к, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-190, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-6
150	Рагу из овощей картофель, морковь, капуста белокачанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-110, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Кисель с витаминами вода питьевая, кисель с витаминами витошка	Калор.-92, Углеводы-22
Итого за Обед		Калор.-787, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-98
Полдник		
150	Расстегаи с рыбой 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	Калор.-474, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-64
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-19, Углеводы-5
Итого за Полдник		Калор.-493, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-69
Ужин		
60	Огурец свежий	Калор.-10, Белки-1, Углеводы-1
120	Суфле из печени печень говяжья, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-174, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-4
30	Соус сметанный сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-27, Жиры-2, Углеводы-1
150	Картофельное пюре с морковью картофель, морковь, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из сухофруктов и шиповника курага, сахар-песок, шиповник	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Ужин		Калор.-519, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-65
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.-2 572, Белки-103, Жиры-91, Углеводы-336

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		
220	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Калор.-205, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	
20	Масло сливочное	Калор.-132, Жиры-15
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Кофейный напиток с молоком (4/5)	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	
Итого за Завтрак		Калор.-649, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-92
Завтрак 2		
200	Апельсины	Калор.-88, Белки-2, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-88, Белки-2, Углеводы-21
Обед		
	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	Калор.-113, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9
100	свекла, масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский брусковой 45%, соль йодированная	
250	Щи из свежей капусты со сметаной	Калор.-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
	капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	
40	Мясо говядины отварное	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
	говядина б/к, морковь, соль йодированная	
100	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	Калор.-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	Калор.-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	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Кисель с витаминами	Калор.-92, Углеводы-22
	Витошка	
	вода питьевая, кисель с витаминами витошка	
Итого за Обед		Калор.-898, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-108
Полдник		
150	Расстегаи с рыбой	Калор.-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	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калор.-591, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-73
Ужин		
100	Огурец свежий	Калор.-16, Белки-1, Углеводы-2
120	Суфле из печени	Калор.-174, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-4
	печень говяжья, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	
30	Соус сметанный	Калор.-27, Жиры-2, Углеводы-1
	сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	
180	Картофельное пюре с морковью	Калор.-137, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
	картофель, морковь, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	
25	Хлеб пшеничный	Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12
25	Хлеб ржаной	Калор.-49, Белки-2, Углеводы-11
200	Компот из сухофруктов и шиповника	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-20
	курага, сахар-песок, шиповник	
Итого за Ужин		Калор.-546, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-69
Ужин 2		
220	Кефир	Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин 2		Калор.-151, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-14
Итого за день		Калор.-2 923, Белки-120, Жиры-105, Углеводы-376