

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	Каша молочная ассорти	
200	(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, крупа кукурузная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-196, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
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.-548, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-74
<u>Завтрак 2</u>		
200	Яблоки	Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак 2		Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
<u>Обед</u>		
	Салат из отварной свеклы с	
80	яблоками и растительным маслом свекла, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-82, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
200	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19
30	Фрикадельки мясные говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные, соль йодированная	Калор.-66, Белки-6, Жиры-4
100	Рыба, запеченная в омлете горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-195, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-2
150	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
Итого за Обед		Калор.-813, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-108
<u>Полдник</u>		
100	Оладьи из печени печень говяжья, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-174, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Чай (0,4/10) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-38, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор.-257, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-27
<u>Ужин</u>		
60	Горошек зеленый с яйцом горошек зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное	Калор.-69, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-3
100	Мясо кур отварное в соусе цыплята бройлеры 1 категории, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, лук репчатый, соль йодированная	Калор.-147, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-2
150	Каша рисовая с овощами крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная	Калор.-238, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-38
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Ужин		Калор.-624, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-81
<u>Ужин 2</u>		
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.-2 457, Белки-104, Жиры-85, Углеводы-320

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)
<u>Завтрак</u>		
	Каша молочная ассорти	
220	(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, крупа кукурузная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-216, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-31
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
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 (вариант 2) (2/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калор.-629, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-90
<u>Завтрак 2</u>		
200	Яблоки	Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак 2		Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
<u>Обед</u>		
	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом свекла, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	
100	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
250	Фрикадельки мясные говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные, соль йодированная	Калор.-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-24
50	Рыба, запеченная в омлете горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-110, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-1
110	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-214, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-3
180	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калор.-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27
200	Хлеб ржаной	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
70	Хлеб пшеничный	Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33
Итого за Обед		Калор.-1 036, Белки-47, Жиры-35, Углеводы-138
<u>Полдник</u>		
150	Оладьи из печени печень говяжья, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-261, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Чай (0,4/10) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-38, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калор.-344, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-30
<u>Ужин</u>		
100	Горошек зеленый с яйцом горошек зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное	Калор.-115, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-5
110	Мясо кур отварное в соусе цыплята бройлеры 1 категории, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, лук репчатый, соль йодированная	Калор.-162, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-3
180	Каша рисовая с овощами крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная	Калор.-285, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-45
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Ужин		Калор.-774, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-100
<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.-3 054, Белки-132, Жиры-103, Углеводы-399

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А. Курбатова