

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак**Салат из белокочанной**80 **капусты с морковью и** Калор.-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7**растительным маслом**

капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная

150 **Омлет запеченный или** Калор.-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3**паровой**

яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная

15 **Масло сливочное** Калор.-99, Жиры-1135 **Хлеб пшеничный** Калор.-79, Белки-2, Углеводы-1620 **Хлеб ржаной** Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8200 **Напиток из цикория с** Калор.-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20**молоком**

молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, цикорий натуральный растворимый

Итого за Завтрак Калор.-618, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-55Завтрак 2200 **Сок** Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20**Итого за Завтрак 2** Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20Обед**Салат из отварной свеклы с**100 **яблоками и растительным** Калор.-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12**маслом**

свекла, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная

200 **Суп-пюре из разных овощей** Калор.-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10

молоко пастеризованное 3,2%, картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый натуральный консервированный, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная

20 **Гренки (сухарики)** Калор.-50, Белки-2, Углеводы-10100 **Мясо кур отварное в соусе** Калор.-147, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-2

цыпленка бройлеры 1 категории, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, лук репчатый, соль йодированная

150 **Каша рисовая с овощами** Калор.-238, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-38

крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная

40 **Хлеб ржаной** Калор.-78, Белки-3, Углеводы-1745 **Хлеб пшеничный** Калор.-101, Белки-3, Углеводы-21200 **Напиток из шиповника** Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20

шиповник, сахар-песок

Итого за Обед Калор.-882, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-130Полдник30 **Хлеб пшеничный** Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14200 **Молоко кипяченое** Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9100 **Яблоки** Калор.-49, Углеводы-12**Итого за Полдник** Калор.-234, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35Ужин100 **Тефтели из мяса говядины в** Калор.-199, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-11**молочном соусе**

говядина б/к, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло

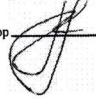
крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная

150 **Каша гречневая** Калор.-171, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-29

крупа гречневая ядриса, соль йодированная

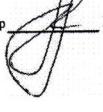
30 **Хлеб пшеничный** Калор.-68, Белки-2, Углеводы-1420 **Хлеб ржаной** Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8200 **Чай с лимоном (0,4/10)** Калор.-39, Углеводы-10

сахар-песок, лимон, чай черный байховый

Итого за Ужин Калор.-515, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-71Ужин 2200 **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.-2 451, Белки-86, Жиры-91, Углеводы-319Директор  Ю.П.БуткусКладовщик  Н.И. БезусоваБухгалтер  Н.А.Курбатова

меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом</i>		
100		Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9 капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль юодированная
<i>Омлет запеченный или паровой</i>		
150		Калор.-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3 яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль юодированная
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
35	Хлеб ржаной	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-15
200	Кофейный напиток с молоком (2/5)	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток
Итого за Завтрак		Калор.-662, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-64
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калор.-131, Белки-2, Углеводы-30
<u>Обед</u>		
<i>Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом</i>		
100		Калор.-102, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12 свекла, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль юодированная
250	Суп-пюре из разных овощей	Калор.-111, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12 молоко пастеризованное 3,2%, картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый натуральный консервированный, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль юодированная
20	Гренки (сухарики)	Калор.-50, Белки-2, Углеводы-10
120	Мясо кур отварное в соусе	Калор.-176, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3 цыпленка бройлеры 1 категории, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, лук репчатый, соль юодированная
180	Каша рисовая с овощами	Калор.-285, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-45 крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль юодированная
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
70	Хлеб пшеничный	Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33
200	Напиток из шиповника	Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20 шиповник, сахар-песок
Итого за Обед		Калор.-1 037, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-152
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
40	Печенье	Калор.-168, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30
Итого за Полдник		Калор.-482, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-60
<u>Ужин</u>		
<i>Тефтели из мяса говядины в молочном соусе</i>		
110		Калор.-219, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-12 говядина б/к, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль юодированная
180	Каша гречневая	Калор.-205, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-35 крупа гречневая ядрница, соль юодированная
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
55	Хлеб ржаной	Калор.-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
205	Чай с лимоном (0,4/10)	Калор.-40, Углеводы-10 сахар-песок, лимон, чай черный байховый
Итого за Ужин		Калор.-684, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-102
<u>Ужин 2</u>		
220	Кефир	Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
Итого за день		Калор.-3 125, Белки-109, Жиры-113, Углеводы-417

Директор  Ю.П.БуткусКладовщик  Н.И. БезусоваБухгалтер  Н.А.Курбатова