

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	Калор.-186, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30
молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная		
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)	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток		
Итого за Завтрак		Калор.-569, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-76
<u>Завтрак 2</u>		
200	Апельсины	Калор.-88, Белки-2, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-88, Белки-2, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
100	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	Калор.-113, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9
свекла, масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский брусковой 45%, соль йодированная		
200	Щи из свежей капусты со сметаной	Калор.-54, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7
капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная		
20	Мясо говядины отварное	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
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		
150	Рагу из овощей	Калор.-110, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная		
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Кисель с витаминами	Калор.-92, Углеводы-22
вода питьевая, кисель с витаминами витошка		
Итого за Обед		Калор.-787, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-98
<u>Полдник</u>		
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	Чай (вариант 2) (1/5)	Калор.-19, Углеводы-5
сахар-песок, чай черный байховый		
Итого за Полдник		Калор.-493, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-69
<u>Ужин</u>		
60	Огурец свежий	Калор.-10, Белки-1, Углеводы-1
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		
150	Картофельное пюре с морковью	Калор.-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
картофель, морковь, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная		
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из сухофруктов и шиповника	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-20
курага, сахар-песок, шиповник		
Итого за Ужин		Калор.-519, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-65
<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.-2 572, Белки-103, Жиры-91, Углеводы-336

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 молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-205, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33
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) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калор.-649, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-92
<u>Завтрак 2</u>		
200	Апельсины	Калор.-88, Белки-2, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-88, Белки-2, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
100	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом свекла, масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский брусковой 43%, соль йодированная	Калор.-113, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9
250	Щи из свежей капусты со сметаной капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
40	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
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
180	Рагу из овощей картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Кисель с витаминами вода питьевая, кисель с витаминами	Калор.-92, Углеводы-22
Итого за Обед		Калор.-898, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-108
<u>Полдник</u>		
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	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калор.-591, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-73
<u>Ужин</u>		
100	Огурец свежий	Калор.-16, Белки-1, Углеводы-2
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
180	Картофельное пюре с морковью картофель, морковь, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-137, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
25	Хлеб пшеничный	Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12
25	Хлеб ржаной	Калор.-49, Белки-2, Углеводы-11
200	Компот из сухофруктов и шиповника курага, сахар-песок, шиповник	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Ужин		Калор.-546, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-69
<u>Ужин 2</u>		
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

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова