

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, крупа пшено, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-183, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
15	Сыр (порциями)	Калор.-78, Белки-4, Жиры-7
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Какао с молоком (вариант 2) (4/10) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-порошок	Калор.-100, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор.-611, Белки-17, Жиры-28, Углеводы-73
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокачанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом капуста белокачанная, яблоки, свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8
200	Уха с крупной рисовой картофель, горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, лук репчатый, крупа рисовая, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12
200	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины картофель, говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-302, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-29
40	Соус сметанный сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
200	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
35	Хлеб ржаной	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калор.-816, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
75	Сдоба обыкновенная мука пшеничная высшего сорта, молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные, соль йодированная, дрожжи сухие	Калор.-239, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42
150	Апельсины	Калор.-66, Белки-1, Углеводы-16
200	Чай (0,4/10) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-38, Углеводы-10
30	Вафли	Калор.-42, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калор.-385, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-77
<u>Ужин</u>		
60	Икра из кабачков	Калор.-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
100	Тефтели из мяса говядины говядина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-236, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-15
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
25	Хлеб ржаной	Калор.-49, Белки-2, Углеводы-11
200	Чай с молоком (вариант 3) (0,4/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Ужин		Калор.-627, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-83
<u>Ужин 2</u>		
200	Йогурт питьевой	Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
Итого за Ужин 2		Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
Итого за день		Калор.-2 682, Белки-89, Жиры-89, Углеводы-389

Директор

Ю.П. Бутков

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>		
220	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, крупа пшено, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-201, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29
20	Масло сливочное	Калор.-132, Жиры-15
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Какао с молоком (вариант 2) (4/10) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-порошок	Калор.-100, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор.-727, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-84
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокачанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом капуста белокачанная, яблоки, свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8
250	Уха с крупной рисовой картофель, горбуша свежая мороженная потрошенная с головой, лук репчатый, крупа рисовая, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-139, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-14
250	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины картофель, говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-377, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-37
40	Соус сметанный сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
200	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20
70	Хлеб пшеничный	Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Обед		Калор.-970, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-134
<u>Полдник</u>		
100	Сдоба обыкновенная мука пшеничная высшего сорта, молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные, соль йодированная, дрожжи сухие	Калор.-318, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-56
150	Апельсины	Калор.-66, Белки-1, Углеводы-16
200	Чай (0,4/10) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-38, Углеводы-10
30	Вафли	Калор.-42, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калор.-464, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-91
<u>Ужин</u>		
107	Икра из кабачков	Калор.-116, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
100	Тефтели из мяса говядины говядина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-236, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-15
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай с молоком (вариант 3) (0,4/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Ужин		Калор.-747, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-101
<u>Ужин 2</u>		
218	Йогурт питьевой	Калор.-172, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калор.-217, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-34
Итого за день		Калор.-3 212, Белки-106, Жиры-106, Углеводы-465

Директор

Ю.П. Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А. Курбатова