

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Запеканка (сырники) из творога с морковью творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-265, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-15
29	Яблочное пюре	Калор.-21, Углеводы-6
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
10	Хлеб ржаной	Калор.-20, Белки-1, Углеводы-4
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком (4/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калор.-546, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-55
<u>Завтрак 2</u>		
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
100	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огуцом и растительным маслом картофель, свекла, огуцы соевые, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9
200	Борщ со сметаной капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8
20	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
100	Печень по-строгановски печень говяжья, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-191, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
200	Компот из чернослива чернослив без косточки, сахар-песок	Калор.-89, Белки-1, Углеводы-21
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калор.-896, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-116
<u>Полдник</u>		
200	Напиток с витаминами Витошка вода питьевая, смесь сухая для напитка с витаминами витошка	Калор.-71, Углеводы-18
109	Бананы	Калор.-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Сыр (порциями)	Калор.-103, Белки-5, Жиры-9
Итого за Полдник		Калор.-346, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
60	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-55, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200	Картофель, запеченный с яйцом картофель, яйца куриные, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-321, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-40
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-19, Углеводы-5
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-476, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-66
<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.-2 498, Белки-91, Жиры-97, Углеводы-311

меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Запеканка (сырники) из творога с морковью творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-17
29	Яблочное пюре	Калор.-21, Углеводы-6
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком (4/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калор.-651, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-71
Завтрак 2		
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Обед		
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом картофель, свекла, огурцы соевые, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная		
100		Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9
250	Борщ со сметаной капуста белокачанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная	Калор.-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
40	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль водированная	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
100	Печень по-строгановски печень говяжья, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная	Калор.-191, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль водированная	Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41
200	Компот из чернослива чернослив без косточки, сахар-песок	Калор.-89, Белки-1, Углеводы-21
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Обед		Калор.-1 093, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-143
Полдник		
200	Напиток с витаминами Витаминка вода питьевая, смесь сухая для напитка с витаминами витаминка	Калор.-71, Углеводы-18
109	Бананы	Калор.-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
30	Сыр (порциями)	Калор.-155, Белки-8, Жиры-14
Итого за Полдник		Калор.-398, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-57
Ужин		
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная		
150		Калор.-137, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-11
200	Картофель, запеченный с яйцом картофель, яйца куриные, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль водированная	Калор.-321, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-40
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-19, Углеводы-5
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-578, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-77
Ужин 2		
192	Кефир	Калор.-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Ужин 2		Калор.-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за день		Калор.-2 949, Белки-109, Жиры-115, Углеводы-364