

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	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-11
35	Хлеб пшеничный	Калор.-79, Белки-2, Углеводы-16
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	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-55
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
	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-10
100	Мясо кур отварное в соусе	Калор.-147, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-2
	цыплята 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-17
45	Хлеб пшеничный	Калор.-101, Белки-3, Углеводы-21
200	Напиток из шиповника	Калор.-77, Белки-1, Углеводы-20
	шиповник, сахар-песок	
Итого за Обед		Калор.-882, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-130
<u>Полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калор.-234, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
100	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 ядрица, соль йодированная	
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	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-71
<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.-2 451, Белки-86, Жиры-91, Углеводы-319

Директор

Ю.П. Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А. Курбатова

меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	Салат из белокочанной	
100	капусты с морковью и	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
	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-11
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
35	Хлеб ржаной	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-15
200	Кофейный напиток с	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
	молоком (2/5)	
	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>		
	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	
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 йодированная	
20	Гренки (сухарики)	Калор.-50, Белки-2, Углеводы-10
120	Мясо кур отварное в соусе	Калор.-176, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3
	цыплята бройлеры 1 категории, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое, лук репчатый, соль йодированная	
180	Каша рисовая с овощами	Калор.-285, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-45
	крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная	
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>		
110	Тефтели из мяса говядины в	Калор.-219, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-12
	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	
180	Каша гречневая	Калор.-205, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-35
	крупа гречневая ядрица, соль йодированная	
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