

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
140	Запеканка (сырники) из творога творог полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-293, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-19
30	Яблочное пюре	Калор.-22, Углеводы-6
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
200	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калор.-553, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-55
Завтрак 2		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Обед		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
200	Рассольник домашний со сметаной картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13
20	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль йодированная	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
100	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой) говядина б/к, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5
150	Каша гречневая рассыпчатая с овощами крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-266, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46
30	Соус молочный (для запекания) молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калор.-1120, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-148
Полдник		
100	Запеканка картофельная с овощами картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности	Калор.-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	Печенье	Калор.-126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калор.-408, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-58
Ужин		
90	Рыба, запеченная с сыром (горбуша) горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-164, Белки-20, Жиры-9
100	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
80	Капуста тушеная капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-54, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-19, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-429, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-51
Ужин 2		
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.-2754, Белки-117, Жиры-100, Углеводы-355

Директор  Ю.П.БуткинКладовщик  Н.И. БегусоваБухгалтер 

Н.А. Курбатова

меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Запеканка (сырники) из творога творог пастообразный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-314, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-20
10	Масло сливочное	Калор.-66, Жиры-7
40	Хлеб пшеничный	Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19
100	Яблоки	Калор.-49, Углеводы-12
200	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток	Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
30	Соус молочно-сметанный сладкий молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое	Калор.-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Завтрак		Калор.-698, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-77
Завтрак 2		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Обед		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная	Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
250	Рассольник домашний со сметаной картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
40	Мясо говядины отварное говядина б/к, морковь, соль водированная	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
100	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой) говядина б/к, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5
180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль водированная	Калор.-320, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-55
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калор.-1 252, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-167
Полдник		
150	Запеканка картофельная с овощами картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности	Калор.-180, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный	Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12
200	Молоко кипяченое	Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	Печенье	Калор.-126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22
30	Соус молочный (для запекания) молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
Итого за Полдник		Калор.-525, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-72
Ужин		
120	Рыба, запеченная с сыром (горбуша) горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-218, Белки-27, Жиры-12
100	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная	Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
110	Капуста тушеная капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная	Калор.-74, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-19, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-546, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-63
Ужин 2		
220	Йогурт питьевой	Калор.-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Ужин 2		Калор.-219, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34
Итого за день		Калор.-3 325, Белки-144, Жиры-117, Углеводы-433