

(7-10 (10 дней))

Директор: *А.А. Габдуллин* Д.Р.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
70/50	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-715, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-99
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-188

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак1

220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-519, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-57

Обед

30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-426, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-81
Итого за день		Калорийность-945, Белки-50, Жиры-21, Углеводы-138

(7-10 (10 дней))

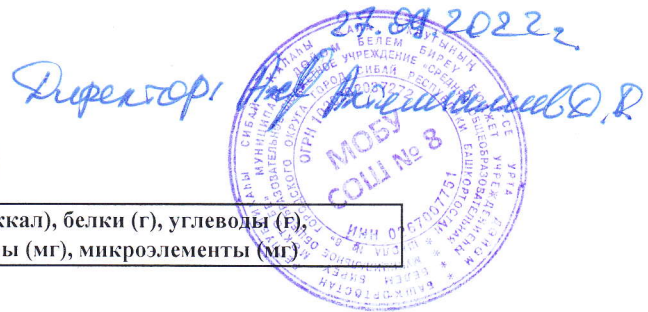
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак1

220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-539, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-61

Обед

200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
150	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-108, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-15
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-412, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-951, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-140

**(11-18 (10 дней))**

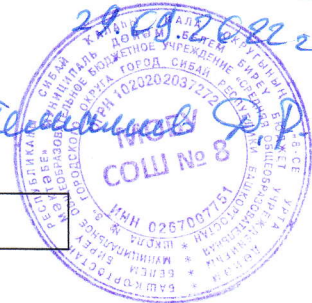
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
200	Сок	Калорийность-35, Углеводы-8
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-519, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-57
<u>Обед</u>		
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
160	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-16
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-426, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-81
Итого за день		Калорийность-945, Белки-50, Жиры-21, Углеводы-138

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
220	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-344, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-18
100	Сок	Калорийность-18, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-539, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
150	Рагу из овощей с мясом	Калорийность-108, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-15
200	Кисель	Калорийность-55, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-412, Белки-19, Жиры-6, Углеводы-79
Итого за день		Калорийность-951, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-140

(11-18 (10 дней))

Директор: А.А.А.А.А.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак I		
60/5	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13
155	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
200	Йогурт для детского питания	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Завтрак I		Калорийность-642, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-81
Обед		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
200	Плов из птицы	Калорийность-341, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-24
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Обед		Калорийность-711, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-96
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-177

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак I		
60/5	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13
155	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
Итого за Завтрак I		Калорийность-579, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-78
Обед		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
150	Плов из филе птицы	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-33
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-550, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-93
Итого за день		Калорийность-1 129, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-171

(11-18 (10 дней))

Директор: *А.А. Сидоров*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
75/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-218, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7
200	Рис припущенный	Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Компот из с/ф	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-692, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-85
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-992, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-146
Итого за день		Калорийность-1 684, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-231

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150	Рис припущенный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Компот из с/ф	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак1		Калорийность-582, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-346, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-53
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-985, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-145
Итого за день		Калорийность-1 567, Белки-59, Жиры-45, Углеводы-220