

(Прожив Осень-Зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокочанной капусты (50)	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-12
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
280	Плов из птицы	Калорийность-525, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-34
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Кисель из сухофруктов	Калорийность-92, Углеводы-24
15	Специи	Калорийность-4
Итого за Обед		Калорийность-1 163, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-125
<u>Завтрак</u>		
12	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
25	Сыр порциями	Калорийность-180, Белки-12, Жиры-15
240	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-12
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Чай с молоком	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
193	Сливы	Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-861, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-96
Итого за		Калорийность-2 024, Белки-79, Жиры-73, Углеводы-221

Директор

Диетсестра

(Приходящие Осень-Зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокачанной капусты (50)	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-12
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
280	Плов из птицы	Калорийность-525, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-34
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-117, Белки-2, Углеводы-15
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Кисель из сухофруктов	Калорийность-92, Углеводы-24
15	Специи	Калорийность-4
Итого за Обед		Калорийность-1 163, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-125
<u>Завтрак</u>		
12	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
25	Сыр порциями	Калорийность-180, Белки-12, Жиры-15
240	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-170, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-12
60	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-34
200	Чай с молоком	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
193	Сливы	Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийность-861, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-96
Итого за		Калорийность-2 024, Белки-79, Жиры-73, Углеводы-221

Директор



Диетсестра

(Младшие осень-зима проживающие)

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

Обед

60	Салат из белокочанной капусты и морковью <i>Капуста, Морковь, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
13	Специи	Калорийность-4

Итого за Обед Калорийность-401, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-63

Завтрак

10	Масло сливочное (10)	Калорийность-75, Жиры-8
20	Сыр порционн	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6
210	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с молоком <i>Сахар, Чай, Молоко</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
180	Сливы	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17

Итого за Завтрак Калорийность-690, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-98

Итого за Калорийность-1 091, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-161

Директор

Составитель
меню

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

60	Салат из белокочанной капусты и морковью <i>Капуста, Морковь, Сахар, Масло растительное.</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
13	Специи	Калорийность-4

10	Масло сливочное (10)	Калорийность-75, Жиры-8
20	Сыр порционно20	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6
210	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с молоком	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
	Сахар, Чай, Молоко	
180	Сливы	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17

Итого за Калорийность-1 091, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-161

ектор

Составитель
МЕНЮ

(Младшие прожив Осень-Зима)

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

Обед 2**240 Плов из птицы***Куры, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Рис***200 Кисель из с/мороженных ягод
(смородина)***Ягоды быстрозамороженные - Ч-смородина, Сахар, Крахмал***Итого за Обед_2****Итого за**

Директор



Диетсестра

(Младшие приходящие Осень-Зима)

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

Обед 2

240 **Плов из птицы**
Куры, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Рис

200 **Кисель из с/мороженных ягод
(смородина)**
Ягоды быстрозамороженные - Ч-смородина, Сахар, Крахмал

Итого за Обед_2

Итого за

Директор



Диетсестра _____
