

Меню-требование 12 (приходящие - проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250/6	Каша гречневая вязкая на молоке <i>Крупа гречневая, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-307, Бел-10, Жир-10, Угл-44
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное, джем, Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
46	Хлеб Пшеничный.	кКал-49, Бел-3, Угл-23
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Завтрак кКал-637, Бел-20, Жир-16, Угл-120		
Обед		
100	Салат из свеклы с яблоками <i>Свекла, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	кКал-99, Бел-1, Жир-5, Угл-11
250/10	Суп овощной с фасолью. <i>Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Фасоль, Масло сливочное, Вода, Сметана 15%</i>	кКал-156, Бел-1, Жир-4, Угл-15
120	Рыба отварная <i>Горбуша с/м, б/э, потрошенная, Лук репчатый, Морковь</i>	кКал-95, Бел-21, Жир-1
200	Картофельное пюре <i>Картофель, молоко, Масло сливочное</i>	кКал-184, Бел-4, Жир-9, Угл-22
200	Компот из клюквы <i>Клюква б/э, Вода, Сахар-песок</i>	кКал-60, Угл-17
68	Хлеб Пшеничный.	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Обед кКал-736, Бел-35, Жир-20, Угл-111		
Полдник		
40	Яйцо вареное	кКал-63, Бел-5, Жир-1
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник кКал-216, Бел-7, Жир-1, Угл-39		
Итого за день кКал- 1589, Бел-62, Жир-37, Угл-270		



Меню-требование 7 (приходящие - проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
220/6	Каша гречневая вязкая на молоке <i>Крупа гречневая, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-270, Бел-9, Жир-9, Угл-39
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное, джем, Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
30	Хлеб Пшеничный.	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Завтрак кКал- 558, Бел-17, Жир-15, Угл-103		
Обед		
100	Салат из свеклы с яблоками <i>Свекла, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	кКал-99, Бел-1, Жир-5, Угл-11
250/10	Суп овощной с фасолью. <i>Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Фасоль, Масло сливочное, Вода, Сметана 15%</i>	кКал-156, Бел-1, Жир-4, Угл-15
110	Рыба отварная <i>Горбуша с/м, б/э, потрошенная, Лук репчатый, Морковь</i>	кКал-87, Бел-20, Жир-1
150	Картофельное пюре <i>Картофель, молоко, Масло сливочное</i>	кКал-138, Бел-3, Жир-5, Угл-16
200	Компот из клюквы <i>Клюква б/э, Вода, Сахар-песок</i>	кКал-60, Угл-17
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	Хлеб бородинский.	кКал-49, Бел-2, Угл-9
Итого за Обед кКал-642, Бел-31, Жир-15, Угл-93		
Полдник		
40	Яйцо вареное	кКал-63, Бел-5, Жир-1
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник кКал-216, Бел-7, Жир-1, Угл-39		
Итого за день кКал- 1416, Бел-55, Жир-31, Угл-235		

