

Меню-требование 7 (приходящие-проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
220/6	Каша пшенная молочная жидкая <i>Крупа пшенная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-400, Бел-9, Жир-6, Угл- 11
20	Сыр (порциями)	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	Чай с молоком <i>Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода</i>	кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
26	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Завтрак		кКал- 652, Бел-22, Жир-13, Угл-61
Обед		
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы свежие, Масло подсолнечное</i>	кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2
250/10	Суп крестьянский с крупой <i>Капуста свежая, Картофель, Рис, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода, Сметана 15%</i>	кКал-290, Бел-2, Жир-8, Угл-15
280	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное , Томат-паста, Мясо говядина бескостное</i>	кКал-185, Бел-15, Жир-20, Угл-18
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар-песок, Вода</i>	кКал-97, Бел-1, Угл-23
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	Хлеб бородинский.	кКал-49, Бел-2, Угл-9
Итого за Обед		кКал- 776, Бел-25, Жир-33, Угл-92
Полдник		
50	Булочка с посыпкой	кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33
160	Киви	кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-13
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник		кКал- 318, Бел- 3, Жир- 6, Угл- 75
Итого за день		кКал- 1746 , Бел-50, Жир-52, Угл-228

В.ф.

М



Меню-требование 12 (приходящие-проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250/6	Каша пшенная молочная жидкая <i>Крупа пшенная, Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-454, Бел-10, Жир-7, Угл- 13
20	Сыр (порциями)	кКал-73, Бел-5, Жир-6
200	Чай с молоком <i>Чай черный, Сахар-песок, молоко, Вода</i>	кКал-81, Бел-2, Жир-1, Угл-16
66	Хлеб Пшеничный.	кКал-70, Бел-5, Жир-1, Угл-32
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Завтрак		кКал- 748, Бел-25, Жир-15, Угл-73
Обед		
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы свежие, Масло подсолнечное</i>	кКал-102, Бел-1, Жир-5, Угл-2
250/10	Суп крестьянский с крупой <i>Капуста свежая, Картофель, Рис, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное , Вода, Сметана 15%</i>	кКал-290, Бел-2, Жир-8, Угл-15
300	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное , Томат-паста, Мясо говядина бескостное</i>	кКал-317, Бел-38, Жир-32, Угл-23
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар-песок, Вода</i>	кКал-97, Бел-1, Угл-23
68	Хлеб Пшеничный.	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Обед		кКал- 948, Бел-50, Жир-46, Угл-109
Полдник		
50	Булочка с посыпкой	кКал-187, Бел-1, Жир-5, Угл-33
160	Киви	кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-13
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник		кКал- 318, Бел- 3, Жир- 6, Угл- 75
Итого за день		кКал- 2014, Бел-78, Жир-67, Угл-257

В.ф.

М

