

Меню-требование 12(приходящие-проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250/6	Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая) <i>Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-288, Бел-6, Жир-4, Угл-36
45	Бутерброд с джемом 45 гр <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- 618, Бел-16, Жир-10, Угл-112

Обед

100	Помидоры соленые	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло слив, Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
300	Плов из отварной говядины <i>Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное , Лук репчатый, Рис</i>	кКал-528, Бел-23, Жир-22, Угл-59
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода</i>	кКал-110, Бел-1, Угл-27
68	Хлеб Пшеничный.	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13

Итого за Обед кКал- 886, Бел- 35, Жир- 28, Угл- 144

Итого за день кКал-1504, Бел- 51, Жир- 38, Угл- 256

Меню-требование 7 (приходящие-проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220/6	Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая) <i>Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-253, Бел-8, Жир-4, Угл-32
45	Бутерброд с джемом 45 гр <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- 541, Бел-16, Жир-10, Угл-96

Обед

100	Помидоры соленые	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло слив, Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
280	Плов из отварной говядины <i>Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное , Лук репчатый, Рис</i>	кКал-466, Бел-19, Жир-19, Угл-49
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода</i>	кКал-110, Бел-1, Угл-27
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	Хлеб бородинский.	кКал-49, Бел-2, Угл-9

Итого за Обед кКал- 784, Бел- 29, Жир- 24, Угл- 122

Итого за день кКал- 1325, Бел- 45 , Жир- 34, Угл- 218

В.И.Г.

М



В.И.Г.

М

