

Утверждено  
Директор



И.П. Попова

Категория проживающие с 12 лет и ста

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 0,105/0,005	0,105/0,005	7,00	10,300	17,000	1,600	200,00
2 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	7,00	4,200	1,600	29,400	150,00
3 ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ 0,100	0,100	7,00	1,300	0,100	4,900	26,00
4 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 0,200 6	0,200	7,00	0,700	0,120	24,500	102,00
5 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,100/10/15	7,00	12,900	14,600	49,300	383,00
Итого:	0,735		29,400	33,420	109,700	861,000
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ЯБЛОКО 0,185	0,185	7,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,185		0,700	0,700	17,600	84,600
<b>ОБЕД</b>						
1 СУП КАРТ. С МАКАР. ИЗД. 0,250 11	0,250	7,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	7,00	3,880	1,420		28,40
3 ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 0,100/0,050	100/50	7,00	18,200	13,500	11,200	23,90
4 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) 0,180	0,180	7,00	6,000	6,800	29,200	202,00
5 ИКРА МОРКОВНАЯ 0,100	0,100	7,00	4,600	13,600	23,400	238,00
6 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	0,200	7,00	0,200	0,200	27,200	110,00
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	7,00	5,100	1,900	25,500	155,40
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	7,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	7,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	7,00				
Итого:	1,018		44,930	41,770	156,050	983,200
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	9,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТ. ИЗД. 0,045 (ПРЯНИКИ)	0,045	9,00	2,200	0,300	35,000	178,00
Итого:	0,245		8,000	5,300	44,600	286,000
<b>УЖИН</b>						
1 ПЕЛЬМЕНИ МОСКОВСКИЕ (СВИНИНА) 0,200	0,200	13,00	17,100	5,570	44,980	365,80
2 СВЕКЛА ОТВ. С РАСТ. МАСЛОМ 0,100/0,01	0,110	13,00	1,800	10,100	9,800	138,00
3 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	13,00	0,600	0,400	32,600	140,00
4 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	13,00	4,450	1,600	23,300	133,00
5 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	13,00	5,100	1,900	25,500	155,40
Итого:	0,620		29,050	19,570	136,180	932,200
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,180	0,180	13,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400
Всего:	2,983		117,59	105,26	471,33	3242,40

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

*[Handwritten signature]*