

М. П. М. Мухомов

Урманшина Г. Ш.

16.04.2021

III.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
40	Капуста тушеная <i>капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
200	Свекольник <i>свекла, картофель, помид-паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-222, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-42
5	Сметана	
60	Филе курицы тушеное с овощами <i>филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
180	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-84, Углеводы-26
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	
Итого за Обед		Калорийность-550, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-103
<u>II завтрак</u>		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
<u>Ужин</u>		
50	Колбаса	Белки-7, Жиры-15, Углеводы-3
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калорийность-317, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-111
Итого за день		Калорийность-1 014, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-235



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.

16.04.2021



меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
200	Свекольник <i>свекла, картофель, томат-паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-222, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-42
5	Сметана	
60	Филе курицы тушеное с овощами <i>филе курицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-93, Углеводы-28
40	капуста тушеная <i>капуста белокочанная свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томат-паста, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-576, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-111
II завтрак		
150	Йогурт детский витаминизированный	Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за II завтрак		Калорийность-147, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-21
Ужин		
50	Колбаса	Белки-7, Жиры-15, Углеводы-3
155	Каша рисовая рассыпчатая с маслом <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай зеленый или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калорийность-317, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-111
Итого за день		Калорийность-1 040, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-243