

Д - И. М. Лунасанова

Урманшина Г. Ш.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Итого за день: Калорийность-1 628, Белки-45, Жиры-42, Углевода-320

ПАСОВАНО
Директор МОБУ *КБМ им. Н.А. Мамедова*
Д.И. И.И. Мухамедова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.



меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
8	Масло сливочное порционное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
150	Плов фруктовый <i>крупа рисовая, шикм, сахар, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-255, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-73
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-960, Белки-5, Жиры-76, Углеводы-100
Обед		
210	Суп картофельный с бобовыми и гренками <i>картофель, хлеб пшеничный, крупа-гарат казанский, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное</i>	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-50
60	Птица, тушеная в сметанном соусе <i>филе птицы (индейки/курицы), соус сметанный с луком</i>	Калорийность-124, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3
155	Каша гречневая вязкая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
50	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, чеснок-паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-93, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-729, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-135
II завтрак		
150	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар</i>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
50	Ватрушка с творогом ит	
Итого за II завтрак		Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-22
Ужин		
60	Котлеты рубленые из кур <i>фарш куриный (100г), масло растительное</i>	
185	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Ужин		Калорийность-355, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-118
II ужин		
170	Кефир <i>кефир, сахар</i>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за II ужин		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-2345, Белки-47, Жиры-108, Углеводы-408