

8 июня

столовая

| Пищевая ценность | | | | Выход | Наименование блюда |
|------------------|------|---------|------|-------|--------------------|
| Белки | Жиры | Углевод | ККал | | |

Завтрак

| | | | | | |
|------|-------|-------|------|------|-----------------------------------|
| 5.12 | 5.22 | 0 | 69 | .020 | Сыр (порциями) |
| 0.08 | 7.25 | 0.14 | 66 | .010 | Масло сливочное (порциями) |
| 2.29 | 8.72 | 17.89 | 122 | .120 | Йогурт в индивидуальной |
| 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | .040 | Яйцо вареное |
| 1.3 | 0.2 | 5.5 | 30 | .010 | Хлебцы |
| 6.62 | 18.46 | 1 | 197 | .075 | Сосиски отварные |
| 8.32 | 11.64 | 0.57 | 140 | .065 | Омлет натуральный |
| 6.33 | 6 | 28.33 | 192 | .100 | Каша геркулесовая |
| 3.62 | 2.88 | 35.96 | 187 | .200 | Какао с молоком |
| 0.06 | 0.01 | 15.25 | 62 | .200 | Чай с лимоном |
| 0.1 | 0 | 13.76 | 53 | .020 | Джем |
| 39 | 65 | 119 | 1181 | | |

Обед

| | | | | | |
|-------|-------|-------|------|------|------------------------------------|
| 1.04 | 6.18 | 3.61 | 76 | .100 | Салат из свежих помидоров |
| 8.71 | 6.6 | 17.83 | 167 | .200 | Суп картофельный с бобовыми |
| 7.15 | 7.28 | 47.51 | 289 | .170 | Макаронные изделия отварные |
| 5.24 | 6.46 | 26.9 | 154 | .200 | Капуста тушеная |
| 27.66 | 9.72 | 0.72 | 208 | .100 | Мясо отварное |
| 16.36 | 17.87 | 5.78 | 249 | .100 | Кнели из кур с рисом |
| 1.91 | 2.42 | 6.73 | 57 | .050 | Хлеб ржаной |
| 3.61 | 3.83 | 25.46 | 153 | .100 | Хлеб пшеничный |
| 0.27 | 0.21 | 20.11 | 85 | .220 | Компот из свежих фруктов |
| 72 | 61 | 155 | 1438 | | |

Полдник

| | | | | | |
|------|------|-------|----|------|---------------------------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | .100 | Пирог манный |
| 0.5 | 0.1 | 0.1 | 46 | .200 | Сок в ассортименте |
| 1.53 | 0 | 21.08 | 93 | .180 | Черешня |
| 0.72 | 0.54 | 18.54 | 76 | .180 | Груши |

| | | | |
|------|------|------|-----|
| 1.08 | 0.12 | 11.4 | 51 |
| 4 | 1 | 51 | 266 |

.120 *Персики*

Ужин

| | | | |
|------|-------|-----|-----|
| 2.99 | 10.39 | 7.4 | 134 |
|------|-------|-----|-----|

.100 *Салат картофельный с зеленым горошком*

| | | | |
|------|-------|-------|-----|
| 22.6 | 17.88 | 44.35 | 432 |
|------|-------|-------|-----|

.250 *Плов из отварной птицы*

| | | | |
|-------|-------|-------|-----|
| 27.28 | 21.25 | 38.34 | 454 |
|-------|-------|-------|-----|

.250 *Плов из отварной говядины*

| | | | |
|------|------|-------|-----|
| 3.61 | 3.83 | 25.46 | 153 |
|------|------|-------|-----|

.100 *Хлеб пшеничный*

| | | | |
|------|------|------|----|
| 1.91 | 2.42 | 6.73 | 57 |
|------|------|------|----|

.050 *Хлеб ржаной*

| | | | |
|------|------|-------|----|
| 0.22 | 0.09 | 16.58 | 70 |
|------|------|-------|----|

.220 *Напиток из черной смородины*

| | | | |
|----|----|-----|------|
| 59 | 56 | 139 | 1300 |
|----|----|-----|------|

II Ужин

| | | | |
|---|---|----|-----|
| 6 | 6 | 22 | 160 |
|---|---|----|-----|

.200 *Йогурт*

| | | | |
|------|------|-----|----|
| 0.75 | 1.95 | 9.3 | 58 |
|------|------|-----|----|

.020 *Печенье*

| | | | |
|---|---|----|-----|
| 7 | 8 | 31 | 218 |
|---|---|----|-----|

Руководитель _____ Долгих Валерий Николаевич
 Зав.производством _____ Обросова Елена Анатольевна
 Калькулятор _____ Пермяков Игорь Викторович