

МЕЛЮ

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	12,1	14,1	48	329	173
2.Какао с молоком	200	6,4	2,86	29,26	151,8	379
3.Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0	54,6	15
4.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Итого:	445	26,35	29,78	99,97	727,7	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	71
2.Суп картофельный с горохом	200	5,08	10,7	26,7	163,75	102
3.Сельдь с луком	85	16,83	19,75	4,93	151,3	76
4. Пюре картофельное	160	4,57	6,73	25,69	159,12	312
5.Кисель из сухофруктов	200	0,4	0	39,58	159	354
6. Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
7.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого	725	27,69	33,92	121,75	736,67	
Итого за день	1170	54,04	63,7	221,72	1464,37	

Повар

Кладовщик

Медсестра

Писаренко Н.В. 

Жукова С.А. 

Жукова А.Ф.

МЕЛЮ

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1. Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	12,1	14,1	48	329	173
2. Какао с молоком	200	6,4	2,86	29,26	151,8	379
3. Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0	54,6	15
4. Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Итого:	445	26,35	29,78	98,35	727,7	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1. Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	60
2. Суп картофельный с горохом	250	5,08	10,7	26,7	163,75	250
3. Сельдь с луком	85	16,83	19,75	4,93	151,3	85
4. Пюре картофельное	180	4,57	6,73	25,69	159,12	180
5. Кисель из сухофруктов	200	0,4	0	39,58	159	200
6. Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	20
7. Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	30
Итого	825	31,77	38,61	123,61	774,87	
Итого за день	1310	58,12	68,39	223,58	1502,57	

Писаренко Н.В.

Жукова С.А.

Жукова А.Ф.