

Утвер

Заведующий Г.И.Хабибул

День 1

Меню на 23\01\2023г.

	Наименование	Выход (г р.)	белки	жир	углеводы	Ккал
Завтрак	Каша манная	200\5	10	10	24,5	228
	молочная.	180\5				
	Чай с сахаром	30\5	,06	,02	4,99	30,38
	Бутерброд с маслом.		2,3	4,5	15,4	111
Второй завтрак	СОК	125	,6	,06	22	90,9
Обед	РАССОЛЬНИК с курицей	200\15\5	4,56	11,64	12,64	136,3
	ТЕФТЕЛИ из говядины с том. соусом, макарон	70\10				
	ы отварные.	130	6,2	6,5	5	103
	Компот из сухофруктов		4,3	3,6	29,4	169,3
	Хлеб сельский.	180	,7	0	18	75
		37,5	1,8	,4	18	82,5
	Салат из св. капусты с яблоками	50	,7	2,5	4,5	43,5
Полдник	КАТЫК	120	3,77	3	5	62,3
	Булочка Домашняя	50	4,9	5	28	177
	РАГУ с КУРИЦЕЙ	40\120	6	10	16	170
	Чай фруктовый	180\7	,18	,09	17	69
	Хлеб пшеничный	23	1,8	,23	11,3	54

Кладовщик

Шайхиева Р Ф

Утверждаю
 Заведующий Г.И. Хабибуллин
 День 2

Меню на 24\01/2023г.

	Наименование	Выход (гр.)	бел.пес	жиры	уг.воды	Ккал
Завтрак	<i>Каша» Дружба</i>	200\5	10	10	24,5	228
	<i>молочная.</i>	180\5				
	<i>Какао с молоком</i>	30\73	,06	,02	4,99	30,38
	<i>Бутерброд с сыром,маслом.</i>		2,3	4,5	15,4	111
Второй завтрак	ФРУКТЫ	125	,6	,06	22	90,9
Обед	<i>Суп картофельный с клецками</i>	200\15	4,56	11,64	12,64	136,3
	<i>мяс.фрикадельками</i>	70				
	<i>Биточки рыбные из рыбы.</i>	130	6,2	6,5	5	103
	<i>Пюре картофельное</i>	180	4,3	3,6	29,4	169,3
	<i>Кисель</i>		,7	0	18	75
	<i>Хлеб сельский.</i>	37,5	1,8	,4	18	82,5
	<i>Салат из свеклы</i>	50	,7	2,5	4,5	43,5
Полдник	<i>Молоко кипяченое</i>	120	3,77	3	5	62,1
	<i>Крекер</i>	10	4,9	5	28	177
	<i>Салат из моркови</i>	50	6	10	16	170
	<i>Пудинг из творога</i>	150				
	<i>С повидлом</i>	180\55	,18	,09	17	69,5
	<i>Чай с сахаром,с лимоном</i>	23	1,8	,23	11,3	54,5
	<i>Хлеб пшеничный</i>					

Кладовщик  Шайхиева Р Ф

Утвер
Заведующий Г.И. Хабибу
День 3

Меню на 25.01/2023г.

Наименование	Выход (гр.)	белки	жиры	углеводы	Ккал.	
Завтрак	Каша» геркулесовая молочная.	200\5	10	10	24,5	228
	ЧАЙ с молоком	180\5	,06	,02	4,99	30,3
	Бутерброд с маслом.	30\5	2,3	4,5	15,4	111
Второй завтрак	ФРУКТЫ	125	,6	,06	22	90
Обед	Свекольник с мяс.фрикадельками со сметаной	200\15	4,56	11,64	12,64	13
	Гуляш из куриной грудкой	45\45	6,2	6,5	5	1
	Каша гречневая вязкая	130\3	,7	0	18	7
	Напиток из урюка	180	1,8	,4	18	8
	Хлеб сельский.	37,5	,7	2,5	4,5	
	Салат из св.капусты	50				
Полдник	Ряженка	120	3,77	3	5	
	Ватрушка с творогом	50	4,9	5	28	
	Макаронны запеченные с яйцом	150\5	6	10	16	
	Чай с сахаром	180\5	,18	,09	17	
	Хлеб пшеничный	23	1,8	,23	11,3	

С.А. Мед. Ру

