

сахар диабет

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

Обед

70	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-83	7-17
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-94	8-34
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234	60-00
190	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-6, Углеводы-50, Калорийность-339	11-25
200	Компот из сушеных фруктов б/с <i>смесь сухофруктов, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-45	3-44
37	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-17
44	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
854	Итого за Обед	Белки-44, Жиры-31, Углеводы-127, Калорийность-962	96-51

Полдник

100	Пирожки печеные с капустой <i>капуста в/к, мука пшеничная в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-258	21-44
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-20
300	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-53, Калорийность-324	32-64
300	Итого за день	Белки-50, Жиры-40, Углеводы-180, Калорийность-1 285	129-15

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский


Согласовано
Директор

МП



сахар диабет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
75	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-89	9-44
200	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95	18-83
210	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-25, Калорийность-237	53-31
200	Компот из сушеных фруктов <i>изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-39	7-08
47	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-111	4-03
52	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-94	3-71
784	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-18, Углеводы-90, Калорийность-665	96-40
Полдник			
100	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	34-29
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
300	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-37, Калорийность-380	42-90
300	Итого за день	Белки-37, Жиры-38, Углеводы-127, Калорийность-1 044	139-30
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор
			МП

сахар диабет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	
Обед				
75	Салат из моркови <i>морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-65	7-75	
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	16-14	
100	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2, Калорийность-194	47-18	
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Калорийность-343	9-21	
200	Напиток из шиповника	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	5-31	
48	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-113	4-12	
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	3-78	
896	Итого за Обед	Белки-33, Жиры-33, Углеводы-144, Калорийность-1 077	93-49	
Полдник				
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98	
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21	
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84	
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03	
400	Итого за день	Белки-39, Жиры-38, Углеводы-222, Калорийность-1 449	133-52	
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор	МП

сахар диабет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
80	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8, Калорийность-109	10-42
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	13-45
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (нф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	40-15
170	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-154	24-64
200	Компот из сушеных фруктов б/с <i>смесь сухофруктов, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-45	3-44
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-23
31	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-21
877	Итого за Обед	Белки-23, Жиры-29, Углеводы-87, Калорийность-690	96-54
Полдник			
100	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	8-93
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
300	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-74, Калорийность-424	41-11
300	Итого за день	Белки-38, Жиры-35, Углеводы-160, Калорийность-1114	137-65
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор  Д.А. Затонский	Согласовано Директор _____ МП

сахар диабет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питан
Обед			
75	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Калорийность-92	11-8
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-9
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118	50-8
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-42, Калорийность-224	10-4
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), кислота лимонная</i>		7-0
29	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-4
37	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-67	2-6
791	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-21, Углеводы-86, Калорийность-653	97-
Полдник			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	24-
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-76, Калорийность-380	34-
300	Итого за день	Белки-36, Жиры-25, Углеводы-162, Калорийность-1 033	131-

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.


Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

сахар диабет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
76	Салат из свеклы с черносливом. <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-94	12-43
250	Суп картофельный с <i>картофель в/к, фасоль, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-109	16-30
230	Плов из птицы <i>крупа рисовая, филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность-380	59-60
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного	Углеводы-21, Калорийность-84	5-93
21	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-80
21	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	1-50
798	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-25, Углеводы-100, Калорийность-754	97-56
Полдник			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-12, Углеводы-69, Калорийность-413	30-61
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
300	Итого за Полдник	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-91, Калорийность-510	37-02
300	Итого за день	Белки-32, Жиры-38, Углеводы-192, Калорийность-1 264	134-58
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский Согласовано Директор

МП