

## (Сад)

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

Завтрак

|      |                                                                                                                                        |                                 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 30/5 | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br><i>батон рябинника, масло сладко-сливочное 72,5%</i>                                            | Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171 |
| 200  | <b>каша рассыпчатая гречневая с овощами</b><br><i>крупа гречневая ядрица, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, лук репчатый.</i> | Ккал-175, Бел-6, Жир-5, Угл-27  |
| 200  | <b>Какао на сгущенном молоке</b><br><i>молоко цельное сгущенное с сахаром, какао-порошок</i>                                           | Ккал-130, Бел-6, Жир-9, Угл-22  |

Итого за Завтрак Ккал-421, Бел-14, Жир-18, Угл-220

Завтрак 2

|     |                     |                        |
|-----|---------------------|------------------------|
| 100 | <b>Сок яблочный</b> | Ккал-43, Бел-1, Угл-10 |
|-----|---------------------|------------------------|

Итого за Завтрак 2 Ккал-43, Бел-1, Угл-10

Обед

|     |                                                                                                                                                                                                                |                                 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 200 | <b>Суп картофельный протертый (с гренками)</b><br><i>картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, морковь св., соль йодированная, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, зелень (укроп, петрушка)</i> | Ккал-86, Бел-4, Жир-7, Угл-14   |
| 80  | <b>кнели куриные с рисом</b><br><i>тушка цыпленка 1 категории, молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис илифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%</i>                                                  | Ккал-204, Бел-14, Жир-14, Угл-6 |
| 130 | <b>Макароны отварные</b><br><i>макароны, масло сладко-сливочное 72,5%</i>                                                                                                                                      | Ккал-166, Бел-5, Жир-4, Угл-29  |
| 45  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                    | Ккал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-21  |
| 20  | <b>Гренки из пшеничного хлеба</b>                                                                                                                                                                              | Ккал-48, Бел-2, Угл-10          |
| 200 | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>сухофрукты, сахар-песок</i>                                                                                                                                                 | Ккал-150, Бел-1, Жир-4, Угл-27  |
| 41  | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                                          | Ккал-9, Угл-1                   |

Итого за Обед Ккал-764, Бел-30, Жир-30, Угл-108

Полдник

|       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 200/8 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный</i>                                                                                                                                                                               | Ккал-34, Угл-8                 |
| 200   | <b>Каша ячневая молочная жидкая</b><br><i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</i>                                                                                               | Ккал-177, Бел-6, Жир-8, Угл-26 |
| 70    | <b>Ватрушка с повидлом яблочным</b><br><i>яйцо куриное пищевое, мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%, дрожжи сухие, ванилин</i> | Ккал-235, Бел-5, Жир-6, Угл-41 |

Итого за Полдник Ккал-446, Бел-11, Жир-14, Угл-75

Ужин

|     |                               |                              |
|-----|-------------------------------|------------------------------|
| 150 | <b>Молоко кипяченое</b>       | Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7 |
| 15  | <b>Хлеб из муки пшеничной</b> | Ккал-36, Бел-1, Угл-7        |

Итого за Ужин Ккал-114, Бел-5, Жир-4, Угл-14

Итого за день Ккал-1788, Бел-61, Жир-66, Угл-427

Заведующий \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

Дулина Т.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Н.М.Павлова

отослано 142,62