

(Сад)

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

Завтрак

30/5 **Бутерброд с маслом сливочным** Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171

батон виаинушка, масло сладко-сливочное 72,5%

200 **Суп вермишелевый молочный** Ккал-144, Бел-5, Жир-5, Угл-19

молоко питьевое пастериз. 2,5%, макаронные изделия (вермишель), масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная

200 **Кофейный напиток с молоком** Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14

молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток

Итого за Завтрак Ккал-350, Бел-10, Жир-12, Угл-204

Завтрак 2

100 **Яблоко свежее** Ккал-47, Угл-10

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

200 **суп картофельный с рисом** Ккал-84, Бел-2, Жир-2, Угл-14

бульон, картофель., крупа рис илифованный 1 сорт, морковь св., лук репчатый., соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень(укроп, петрушка)

80 **Тефтели рыбные тушеные** Ккал-123, Бел-11, Жир-4, Угл-10

минтай с/м, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное раф.

50 **Соус томатный** Ккал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-4

томат-паста, морковь св., мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, лук репчатый., сахар-песок

130 **Пюре картофельное** Ккал-124, Бел-3, Жир-4, Угл-19

картофель., молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%

30 **Хлеб из муки пшеничной** Ккал-73, Бел-2, Угл-15

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-90, Бел-3, Угл-18

200 **Компот из сухофруктов** Ккал-150, Бел-1, Жир-4, Угл-27

сухофрукты, сахар-песок

Итого за Обед Ккал-682, Бел-23, Жир-16, Угл-107

Полдник

200/8/7 **Чай с лимоном** Ккал-36, Угл-8

сахар-песок, лимоны., чай черный

140 **Вареники ленивые отварные** Ккал-231, Бел-22, Жир-7, Угл-20

яйцо куриное пищевое, творог 5 % жирн., мука пшеничная в/с, сахар-песок, ванилин

50 **Соус сметанный** Ккал-33, Бел-1, Жир-3, Угл-3

сметана 15 %, мука пшеничная в/с

Итого за Полдник Ккал-300, Бел-23, Жир-10, Угл-31

Ужин

150 **Молоко кипяченое** Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7

15 **Хлеб из муки пшеничной** Ккал-36, Бел-1, Угл-7

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

Итого за день Ккал-1 493, Бел-61, Жир-42, Угл-366

Заведующий _____

Кладовщик

Андрей

Шеф-повар _____

Н.М.Павлова

стоимость 157, 46 руб