

## (Сад)

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

Завтрак

|        |                                                                                                                                                               |                                  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 30/5/8 | <b>Бутерброд с маслом сливочным, сыром</b><br><small>батон рабинушка, сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%</small>                               | Ккал-218, Бел-6, Жир-10, Угл-245 |
| 200    | <b>Каша рисовая молочная жидкая</b><br><small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис шлифованный 1 сорт, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</small> | Ккал-173, Бел-6, Жир-9, Угл-26   |
| 200    | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                             | Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14    |

Итого за Завтрак Ккал-481, Бел-15, Жир-22, Угл-285

Завтрак 2

|     |                                                                            |                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 50  | <b>Пряник</b>                                                              | Ккал-168, Бел-2, Жир-39, Угл-1 |
| 100 | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><small>шиповник, сахар-песок</small> | Ккал-33, Бел-2, Жир-3, Угл-8   |

Итого за Завтрак 2 Ккал-201, Бел-4, Жир-42, Угл-9

Обед

|        |                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 150/50 | <b>Суп с клецками</b><br><small>яйцо куриное пищевое, картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, мука пшеничная в/с, лук репчатый, морковь св., соль йодированная, масло сладко-сливочное 72,5%, зелень(укроп, петрушка)</small> | Ккал-276, Бел-18, Жир-19, Угл-20 |
| 80     | <b>Котлета рубленая из говядины</b><br><small>мясо говядины а б/к охл., молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное раф.</small>                                               | Ккал-218, Бел-13, Жир-13, Угл-13 |
| 130    | <b>гороховое пюре</b>                                                                                                                                                                                                            | Ккал-205, Бел-15, Жир-1, Угл-33  |
| 30     | <b>Хлеб из муки пшеничной</b>                                                                                                                                                                                                    | Ккал-73, Бел-2, Угл-15           |
| 40     | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                      | Ккал-90, Бел-3, Угл-18           |
| 200    | <b>Кисель из сока</b><br><small>сок в ассортименте, сахар-песок, крахмал картофельный</small>                                                                                                                                    | Ккал-121, Бел-3, Жир-4, Угл-30   |
| 40     | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                                                            | Ккал-8, Угл-1                    |

Итого за Обед Ккал-991, Бел-54, Жир-37, Угл-130

Полдник

|     |                                                                                                                                               |                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 120 | <b>Пюре картофельное 120</b><br><small>картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%</small>                        | Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-18 |
| 180 | <b>Кефир</b>                                                                                                                                  | Ккал-95, Бел-5, Жир-5, Угл-7   |
| 80  | <b>котлеты из рыбы запеченные</b><br><small>минтай с/м, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, масло подсолнечное раф.</small> | Ккал-131, Бел-12, Жир-6, Угл-8 |
| 15  | <b>Хлеб из муки пшеничной</b>                                                                                                                 | Ккал-36, Бел-1, Угл-7          |

Итого за Полдник Ккал-377, Бел-21, Жир-15, Угл-40

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-2 164, Бел-99, Жир-120, Угл-478

Заведующий \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

*Дреф*

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Н.М.Павлова

стоимость 191,06 руб