(Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/5	Бутерброд с маслом сливочным <small>батон вьяинушка, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171
80	Омлет натуральный, запеченный <small>яйцо куриное пищевое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф.</small>	Ккал-129, Бел-8, Жир-10, Угл-2
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14
20	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-48, Бел-2, Угл-10
50	Горошек зеленый	Ккал-20, Бел-2, Угл-3
Итого за Завтрак		Ккал-403, Бел-17, Жир-17, Угл-200
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок яблочный	Ккал-43, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-43, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты, картофелем со сметаной <small>капуста белокачанная, картофель., лук репчатый., сметана 15 %, морковь св., соль йодированная, масло подсолнечное раф., томат-паста, зелень(укроп, петрушка)</small>	Ккал-88, Бел-4, Жир-10, Угл-9
80	тефтели из печени с рисом <small>яйцо куриное пищевое, печень говяжья, лук репчатый., крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	Ккал-194, Бел-12, Жир-11, Угл-13
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель., масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-128, Бел-3, Жир-4, Угл-21
50	Соус сметанный <small>сметана 15 %, мука пшеничная в/с</small>	Ккал-33, Бел-1, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-73, Бел-2, Угл-15
40	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-90, Бел-3, Угл-18
200	компот из яблок <small>яблоки, сахар-песок</small>	Ккал-99, Бел-3, Жир-5, Угл-25
40	Огурец свежий	Ккал-6, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-711, Бел-28, Жир-33, Угл-105
<u>Полдник</u>		
200/8/7	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны., чай черный</small>	Ккал-36, Угл-8
130	Запеканка из творога с морковью <small>яйцо куриное пищевое, творог 5 % жирн., морковь св., молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, крупа манная., сухари панировочные, сметана 15 %, масло подсолнечное раф.</small>	Ккал-288, Бел-15, Жир-11, Угл-32
50	Соус молочный (сладкий) <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок</small>	Ккал-42, Бел-1, Жир-2, Угл-4
Итого за Полдник		Ккал-366, Бел-16, Жир-13, Угл-44
<u>Ужин</u>		
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-1 637, Бел-67, Жир-67, Угл-373

Заведующий _____

Кладовщик _____

Шеф-повар _____

Н.М.Павлова

стоимость 169,08 руб