

(Сад)

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

Завтрак

30/5/8 **Бутерброд с маслом сливочным, сыром** Ккал-218, Бел-6, Жир-10, Угл-245
батон вябинушка, сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%

200 **Каша манная молочная жидкая** Ккал-166, Бел-6, Жир-7, Угл-23
молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа манная, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%

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-474, Бел-15, Жир-20, Угл-282

Завтрак 2

100 **Сок яблочный** Ккал-43, Бел-1, Угл-10

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

Обед

200 **суп картофельный с пшеном** Ккал-98, Бел-4, Жир-7, Угл-17
картофель, крупа пшено шлифованное, морковь св., лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка)

180 **Плов рисовый с мясом** Ккал-257, Бел-15, Жир-11, Угл-33
мясо говядины а б/к охл., крупа рис шлифованный 1 сорт, морковь св., томат-паста, лук репчатый, 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

180 **Кисель из плодов шиповника (витаминный)** Ккал-104, Бел-4, Жир-6, Угл-26
сахар-песок, шиповник, крахмал картофельный

37 **Помидор свежий** Ккал-8, Угл-1

Итого за Обед Ккал-630, Бел-28, Жир-24, Угл-110

Полдник

20/8/7 **Чай с лимоном** Ккал-6, Угл-1
лимона, сахар-песок, чай черный

200 **Каша геркулесовая жидкая молочная** Ккал-177, Бел-7, Жир-10, Угл-23
молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа геркулес, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%

70 **пирожок с картофелем и луком** Ккал-316, Бел-14, Жир-14, Угл-33

яйцо куриное пищевое, мука пшеничная в/с, картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, лук репчатый, масло подсолнечное раф., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%, дрожжи сухие

Итого за Полдник Ккал-499, Бел-21, Жир-24, Угл-57

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-1 760, Бел-70, Жир-72, Угл-473

Заведующий _____

Кладовщик Дуред Дулина Г. В.

Шеф-повар _____ Н.М.Павлова

стоимость 156,83 руб