

27.06.2025

(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 батон вябишука, сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-218, Бел-6, Жир-10, Угл-245
200	Каша геркулесовая жидкая молочная молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа геркулес, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-177, Бел-7, Жир-10, Угл-23
200	Кофейный напиток с молоком молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14

Итого за Завтрак Ккал-485, Бел-16, Жир-23, Угл-282

Завтрак 2

100	Яблоко свежее	Ккал-47, Угл-10
-----	----------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

200	Суп картофельный с горохом картофель, горох шлифованный колотый, морковь св., лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное 72,5%, зелень (укроп, петрушка)	Ккал-113, Бел-6, Жир-7, Угл-17
80	Гуляш из мяса отварного мясо говядины а б/к охл., морковь св., лук репчатый, томат-паста, масло сладко-сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с	Ккал-120, Бел-12, Жир-8, Угл-3
130	каша ячневая вязкая крупа ячневая, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-129, Бел-4, Жир-6, Угл-21
30	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-73, Бел-2, Угл-15
40	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-90, Бел-3, Угл-18
200	Кисель из сухофруктов сахар-песок, сухофрукты, крахмал картофельный	Ккал-128, Бел-4, Жир-9, Угл-26
41	Огурец свежий	Ккал-6, Угл-1

Итого за Обед Ккал-659, Бел-31, Жир-30, Угл-101

Полдник

175	Кефир	Ккал-93, Бел-5, Жир-4, Угл-7
80	Шницель рыбный натуральный яйцо куриное пищевое, минтай с/м, лук репчатый, сухари панировочные, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф.	Ккал-131, Бел-14, Жир-5, Угл-8
120	Пюре картофельное 120 картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-18
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-375, Бел-23, Жир-13, Угл-40

Ужин

100	Молоко кипяченое	Ккал-52, Бел-3, Жир-3, Угл-5
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7

Итого за Ужин Ккал-88, Бел-4, Жир-3, Угл-12

Итого за день Ккал-1 654, Бел-74, Жир-69, Угл-445

Заведующий _____

Кладовщик _____

Дулина Г. В.

Шеф-повар _____

Н.М.Павлова

стоимость 182,01 руб