

(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 <small>батон "Яблонишка", сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-218, Бел-6, Жир-10, Угл-245
200	Каша манная молочная жидкая <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа манная., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-166, Бел-6, Жир-7, Угл-23
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14
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 перловой крупой <small>картофель., крупа перловая, морковь св., лук репчатый., соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка)</small>	Ккал-96, Бел-4, Жир-7, Угл-17
180	Плов рисовый с мясом <small>мясо говядины а б/к охл., крупа рис шлифованный 1 сорт, морковь св., томат-паста, масло сладко-сливочное 72,5%, лук репчатый.</small>	Ккал-257, Бел-15, Жир-11, Угл-33
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 (витаминовый) <small>сахар-песок, шиповник, крахмал картофельный</small>	Ккал-104, Бел-4, Жир-6, Угл-26
40	Помидор свежий	Ккал-8, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-628, Бел-28, Жир-24, Угл-110
Полдник		
20/8/7	Чай с лимоном <small>лимоны., сахар-песок, чай черный</small>	Ккал-6, Угл-1
200	Каша геркулесовая жидкая молочная <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа геркулес, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-177, Бел-7, Жир-10, Угл-23
70	пирожок с картофелем и луком <small>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</small>	Ккал-316, Бел-14, Жир-14, Угл-33
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-1 758, Бел-70, Жир-72, Угл-473

Заведующий _____

Кладовщик _____

Шеф-повар _____

Н.М.Павлова

стоимость 158,5 руб