

(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 «Ябинушка», сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%

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%

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-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** Ккал-113, Бел-6, Жир-7, Угл-17

горох илифированный колотый, морковь св., лук репчатый., соль йодированная, масло сладко-сливочное 72,5%, зелень (укроп, петрушка), картофель.

80 **Гуляш из мяса отварного** Ккал-120, Бел-12, Жир-8, Угл-3

мясо говядины а б/к охл., морковь св., лук репчатый., томат-паста, масло сладко-сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с

130 **каша ячневая вязкая** Ккал-129, Бел-4, Жир-6, Угл-21

крупа ячневая, 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

200 **Кисель из сухофруктов** Ккал-128, Бел-4, Жир-9, Угл-26

сахар-песок, сухофрукты, крахмал картофельный

50 **Огурец свежий** Ккал-7, Угл-1

Итого за Обед Ккал-660, Бел-31, Жир-30, Угл-101

Полдник

185 **Кефир** Ккал-98, Бел-5, Жир-5, Угл-7

80 **Шницель рыбный натуральный** Ккал-131, Бел-14, Жир-5, Угл-8

яйцо куриное свежее, минтай с/м, лук репчатый., сухари панировочные, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф.

120 **Пюре картофельное 120** Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-18

картофель., молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%

15 **Хлеб из муки пшеничной** Ккал-36, Бел-1, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-380, Бел-23, Жир-14, 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-1 660, Бел-74, Жир-70, Угл-445

Заведующий

Кладовщик

Шеф-повар

Н.М.Павлова

стоимость 185,44 руб