


(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 вябинушка, 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	Какао с молоком <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, какао-порошок</small>	Ккал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-14
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Завтрак		Ккал-382, Бел-16, Жир-20, Угл-194
<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	Борщ с капустой картофелем и сметаной <small>свекла, капуста белокочанная, картофель., морковь св., сметана 15 %, лук репчатый., томат-паста, соль подпроянная, масло подсолнечное раф., сахар-песок, зелень(укроп, петрушка)</small>	Ккал-98, Бел-4, Жир-9, Угл-12
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
200	Кисель из сухофруктов <small>сахар-песок, сухофрукты, крахмал картофельный</small>	Ккал-128, Бел-4, Жир-9, Угл-26
23	Капуста квашеная <small>капуста квашеная, масло подсолнечное раф., лук репчатый.</small>	Ккал-15, Жир-1, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-661, Бел-28, Жир-30, Угл-105
<u>Полдник</u>		
200/8	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Ккал-34, Угл-8
200	Каша пшеничная молочная <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа пшено шлифованное., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-183, Бел-7, Жир-9, Угл-26
70	Пирожок с повидлом <small>яйцо куриное пищевое, мука пшеничная в/с, молоко питьевое пастериз. 2,5%, повидло фруктовое, масло подсолнечное раф., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%, дрожжи сухие, ванилин</small>	Ккал-226, Бел-5, Жир-6, Угл-39
Итого за Полдник		Ккал-443, Бел-12, Жир-15, Угл-73
<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-1 643, Бел-62, Жир-69, Угл-396

Заведующий



Складовщик



Шеф-повар

Н.М.Павлова

стоимость

153,6 руб

