

03.07.2025

(Если)

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

Завтрак

20/4 **Бутерброд с маслом сливочным** Ккал-80, Бел-2, Жир-3, Угл-117
батон "Ябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%

180 **Суп вермишелевый молочный** Ккал-129, Бел-5, Жир-5, Угл-18
молоко питьевое пастериз. 2,5%, макаронные изделия (вермишель), масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная

150 **Кофейный напиток с молоком** Ккал-67, Бел-2, Жир-2, Угл-10
молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток

Итого за Завтрак Ккал-276, Бел-9, Жир-10, Угл-145

Завтрак 2

80 **яблоко печеное** Ккал-109, Угл-26
яблоки, повидло фруктовое, сахар-песок

Итого за Завтрак 2 Ккал-109, Угл-26

Обед

150 **суп картофельный с рисом** Ккал-63, Бел-1, Жир-2, Угл-10
картофель., крупа рис шлифованный 1 сорт, лук репчатый., морковь св., соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка), бульон

70 **Тефтели рыбные тушеные** Ккал-108, Бел-9, Жир-4, Угл-9
минтай с/м, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное раф.

30 **Соус томатный** Ккал-23, Жир-1, Угл-2
томат-паста, мука пшеничная в/с, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, лук репчатый., сахар-песок

120 **Пюре картофельное** 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

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-68, Бел-2, Угл-14

150 **Компот из сухофруктов** Ккал-112, Бел-1, Жир-3, Угл-20
сухофрукты, сахар-песок

40 **Помидор свежий** Ккал-8, Угл-1

Итого за Обед Ккал-533, Бел-17, Жир-14, Угл-81

Полдник

150/7/5 **Чай с лимоном** Ккал-27, Угл-6
сахар-песок, лимоны., чай черный

95 **Вареники ленивые отварные** Ккал-157, Бел-15, Жир-5, Угл-14
яйцо куриное пищевое, творог 5 % жирн., мука пшеничная в/с, сахар-песок, ванилин

30 **Соус сметанный** Ккал-20, Бел-1, Жир-2, Угл-2
сметана 15 %, мука пшеничная в/с

Итого за Полдник Ккал-204, Бел-16, Жир-7, Угл-22

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-1 210, Бел-46, Жир-34, Угл-286

Заведующий _____

Кладовщик _____

Дулина Г. В. _____

Шеф-повар _____

Н.М.Павлова

Сметанность 126,46