

(Если)

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

Завтрак

20/4/5 **Бутерброд с маслом сливочным, сыром** Ккал-147, Бел-4, Жир-7, Угл-165

батон "Яблоница", сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%

150 **суп молочный рисовый протертый** Ккал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-11

молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис илифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок

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-307, Бел-10, Жир-14, Угл-186

Завтрак 2

100 **сок яблочный 0,2**

Итого за Завтрак 2

Обед

150 **Суп картофельный** Ккал-66, Бел-3, Жир-4, Угл-12

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

70 **Котлета рубленая из говядины** Ккал-191, Бел-11, Жир-11, Угл-11

мясо говядины а б/к охл., молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное раф.

120 **Рагу из овощей с кабачками (соус томатный)** Ккал-123, Бел-2, Жир-7, Угл-14

картофель., кабачки , морковь св., лук репчатый., капуста белокочанная, масло подсолнечное раф., томат-паста, мука пшеничная в/с , масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок

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

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

150 **Кисель из сока** Ккал-91, Бел-2, Жир-3, Угл-22

сок в ассортименте, сахар-песок, крахмал картофельный

Итого за Обед Ккал-575, Бел-21, Жир-25, Угл-80

Полдник

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

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

150 **Кефир** Ккал-79, Бел-4, Жир-4, Угл-6

70 **котлеты из рыбы запеченные** Ккал-114, Бел-11, Жир-5, Угл-7

минтай с/м, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, масло подсолнечное раф.

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

Итого за Полдник Ккал-344, Бел-19, Жир-13, Угл-38

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-1 314, Бел-54, Жир-55, Угл-316

Заведующий _____

Кладовщик  Дулина Г. В.

Шеф-повар  Н.М.Павлова

Столешников 162,72