

(Если)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/4/5	Бутерброд с маслом сливочным, сыром <small>батон "Ябинушка", сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-147, Бел-4, Жир-7, Угл-165
150	Каша геркулесовая жидкая молочная <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа геркулес, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-132, Бел-5, Жир-7, Угл-17
150	Кофейный напиток с молоком <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Ккал-67, Бел-2, Жир-2, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-346, Бел-11, Жир-16, Угл-192
<u>Завтрак 2</u>		
80	яблоко печеное <small>яблоки, повидло фруктовое, сахар-песок</small>	Ккал-109, Угл-26
Итого за Завтрак 2		Ккал-109, Угл-26
<u>Обед</u>		
180	суп картофельный с рисом <small>бульон, картофель, лук репчатый, морковь св., крупа рис шлифованный 1 сорт, соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка)</small>	Ккал-75, Бел-2, Жир-2, Угл-13
70	ленивые голубцы <small>капуста белокочанная, мясо говядины а б/к охл., яйцо куриное пищевое, лук репчатый, крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-90, Бел-6, Жир-5, Угл-5
120	каша ячневая вязкая <small>крупа ячневая, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-119, Бел-4, Жир-6, Угл-20
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-68, Бел-2, Угл-14
150	Кисель из сухофруктов <small>сахар-песок, сухофрукты, крахмал картофельный</small>	Ккал-96, Бел-3, Жир-7, Угл-19
30	Соус томатный <small>мука пшеничная в/с, томат-паста, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, лук репчатый, сахар-песок</small>	Ккал-23, Жир-1, Угл-2
41	Огурец свежий	Ккал-6, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-513, Бел-18, Жир-21, Угл-81
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Ккал-79, Бел-4, Жир-4, Угл-6
70	Шницель рыбный натуральный <small>яйцо куриное пищевое, минтай с/м, лук репчатый, сухари панировочные, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф.</small>	Ккал-115, Бел-13, Жир-4, Угл-7
120	Пюре картофельное 120 <small>картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-18
20	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-48, Бел-2, Угл-10
Итого за Полдник		Ккал-357, Бел-22, Жир-12, Угл-41
<u>Ужин</u>		
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-1 413, Бел-55, Жир-52, Угл-352

Заведующий _____

Кладовщик Дулина Г. В.

Шеф-повар _____ Н.М.Павлова

сметная 133,6 руб