

14.07.2025

(Если)

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

Завтрак

20/4	Бутерброд с маслом сливочным <i>батон бябинулика, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-80, Бел-2, Жир-3, Угл-117
120/4/1	Макароны отварные с маслом, сыром <i>макароны, сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-246, Бел-9, Жир-8, Угл-33
150	Какао на сгущенном молоке <i>молоко цельное сгущенное с сахаром, какао-порошок</i>	Ккал-98, Бел-4, Жир-7, Угл-17

Итого за Завтрак Ккал-424, Бел-15, Жир-18, Угл-167

Завтрак 2

80	яблоко печеное <i>яблоки, сахар-песок, повидло фруктовое</i>	Ккал-109, Угл-26
----	--	------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-109, Угл-26

Обед

150	борщ вегетарианский протертый <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь св., соль йодированная, томат-паста, масло подсолнечное раф.</i>	Ккал-63, Бел-3, Жир-7, Угл-8
70	Котлета рубленая из птицы (цыплята) <i>тушка цыпленка 1 категории, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, сухари панировочные, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-182, Бел-11, Жир-10, Угл-12
120	Каша пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-128, Бел-3, Жир-4, Угл-19
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-68, Бел-2, Угл-14
20	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-48, Бел-2, Угл-10
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	Ккал-112, Бел-1, Жир-3, Угл-20
40	Помидор свежий	Ккал-8, Угл-1

Итого за Обед Ккал-609, Бел-22, Жир-24, Угл-84

Полдник

150/7/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Ккал-27, Угл-6
180	каша вязкая с морковью <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа геркулес, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок</i>	Ккал-231, Бел-8, Жир-9, Угл-34

Итого за Полдник Ккал-258, Бел-8, Жир-9, 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-1 488, Бел-49, Жир-54, Угл-329

Заведующий _____

Кладовщик _____

Шеф-повар _____

Павлова Н.М.

Столяков 449,05