

(Сад)

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

Завтрак

30/5	Бутерброд с маслом сливочным батон виакинушка, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171
80	Омлет натуральный, запеченный яйцо куриное пищевое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф.	Ккал-129, Бел-8, Жир-10, Угл-2
200	Кофейный напиток с молоком молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14
20	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-48, Бел-2, Угл-10
50	Горошек зеленый	Ккал-20, Бел-2, Угл-3

Итого за Завтрак Ккал-403, Бел-17, Жир-17, Угл-200

Завтрак 2

100	Сок яблочный	Ккал-43, Бел-1, Угл-10
-----	---------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-43, Бел-1, Угл-10

Обед

200	Щи из свежей капусты, картофелем со сметаной капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь св., сметана 15 %, соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка), томат-паста	Ккал-88, Бел-4, Жир-10, Угл-9
80	тефтели из печени с рисом яйцо куриное пищевое, печень говяжья, лук репчатый, крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%, соль йодированная	Ккал-194, Бел-12, Жир-11, Угл-13
130	Картофель отварной с маслом картофель, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-128, Бел-3, Жир-4, Угл-21
50	Соус сметанный сметана 15 %, мука пшеничная в/с	Ккал-33, Бел-1, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-61, Бел-2, Угл-12
45	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-21
200	компот из яблок яблоки, сахар-песок	Ккал-99, Бел-3, Жир-5, Угл-25
47	Огурец свежий	Ккал-7, Угл-1

Итого за Обед Ккал-711, Бел-29, Жир-34, Угл-105

Полдник

200/8/7	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай черный	Ккал-36, Угл-8
130	Запеканка из творога с морковью яйцо куриное пищевое, творог 5 % жирн., морковь св., молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, крупа манная, сухари панировочные, масло подсолнечное раф., сметана 15 %	Ккал-288, Бел-15, Жир-11, Угл-32
50	Соус молочный (сладкий) молоко питьевое пастериз. 2,5%, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок	Ккал-42, Бел-1, Жир-2, Угл-4

Итого за Полдник Ккал-366, Бел-16, Жир-13, Угл-44

Ужин

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

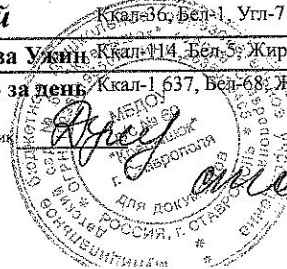
Итого за день Ккал-1637, Бел-68, Жир-68, Угл-373

Заведующий _____

Кладовщик _____

Шеф-повар _____

Павлова Н.М.



16% 2 руб