

09.07.2025

(Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30/5/8	Бутерброд с маслом сливочным, сыром батон "Ябинушка" сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-218, Бел-6, Жир-10, Угл-245
200	Каша манная молочная жидкая молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа манная, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-166, Бел-6, Жир-7, Угл-23
200	Кофейный напиток с молоком молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-474, Бел-15, Жир-20, Угл-282
Завтрак 2		
100	Сок яблочный	Ккал-43, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-43, Бел-1, Угл-10
Обед		
200	суп картофельный с пшеном картофель, лук репчатый, морковь св., крупа пшено шлифованное, соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка)	Ккал-98, Бел-4, Жир-7, Угл-17
180	Плов рисовый с мясом мясо говядины а б/к осл., крупа рис шлифованный 1 сорт, томат-паста, морковь св., лук репчатый, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-257, Бел-15, Жир-11, Угл-33
25	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-61, Бел-2, Угл-12
45	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-21
180	Кисель из плодов шиповника (витаминный) сахар-песок, крахмал картофельный, шиповник	Ккал-104, Бел-4, Жир-6, Угл-26
40	Помидор свежий	Ккал-8, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-629, Бел-29, Жир-25, Угл-110
Полдник		
20/8/7	Чай с лимоном лимоны, сахар-песок, чай черный	Ккал-6, Угл-1
200	Каша геркулесовая жидкая молочная молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа геркулес, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-177, Бел-7, Жир-10, Угл-23
70	пирожок с картофелем и луком яйцо куриное пищевое, мука пшеничная в/с, картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, лук репчатый, масло подсолнечное раф., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%, дрожжи сухие	Ккал-316, Бел-14, Жир-14, Угл-33
Итого за Полдник		Ккал-499, Бел-21, Жир-24, Угл-57
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-1 759, Бел-71, Жир-73, Угл-473

Заведующий _____

Кладовщик _____

Шеф-повар _____

Павлова Н.М.

Отдел № 157, 82