

(Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30/5	Бутерброд с маслом сливочным <i>батон "Ябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171
200	Суп вермишелевый молочный <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, макаронные изделия (вермишель), масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Ккал-144, Бел-5, Жир-5, Угл-19
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-350, Бел-10, Жир-12, Угл-204
Завтрак 2		
100	Яблоко свежее	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
Обед		
200	суп картофельный с рисом <i>картофель., крупа рис шлифованный 1 сорт, морковь св., лук репчатый., соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка), бульон</i>	Ккал-84, Бел-2, Жир-2, Угл-14
80	Тефтели рыбные тушеные <i>минтай с/м, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное раф.</i>	Ккал-123, Бел-11, Жир-4, Угл-10
50	Соус томатный <i>томат-паста, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, лук репчатый., сахар-песок</i>	Ккал-38, Бел-1, Жир-2, Угл-4
130	Пюре картофельное <i>картофель., молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-124, Бел-3, Жир-4, Угл-19
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 плодов свежих (слива) для детей <i>слива, сахар-песок</i>	Ккал-79, Угл-19
40	Помидор свежий	Ккал-8, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-618, Бел-23, Жир-13, Угл-100
Полдник		
200/8/7	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны., чай черный</i>	Ккал-36, Угл-8
140	Вареники ленивые отварные <i>яйцо куриное пищевое, творог 5 % жирн., мука пшеничная в/с, сахар-песок, ванилин</i>	Ккал-231, Бел-22, Жир-7, Угл-20
50	Соус сметанный <i>сметана 15 %, мука пшеничная в/с</i>	Ккал-33, Бел-1, Жир-3, Угл-3
Итого за Полдник		Ккал-300, Бел-23, Жир-10, Угл-31
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-1429, Бел-61, Жир-39, Угл-359

Заведующий _____

Кладовщик _____

Шеф-повар _____

Павлова Н.М.

Стомасов 157, 24