

(Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/5/8	Бутерброд с маслом сливочным <i>батон "Рябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-143, Бел-3, Жир-5, Угл-210
200	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис шлифованный 1 сорт, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-173, Бел-6, Жир-9, Угл-26
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-406, Бел-12, Жир-17, Угл-250
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар-песок</i>	Ккал-33, Бел-2, Жир-3, Угл-8
Итого за Завтрак 2		Ккал-33, Бел-2, Жир-3, Угл-8
<u>Обед</u>		
150/50	Суп картофельный с горохом <i>картофель., горох шлифованный колотый, морковь св., лук репчатый., соль йодированная, масло сладко-сливочное 72,5%, зелень(укроп, петрушка)</i>	Ккал-113, Бел-6, Жир-7, Угл-17
80	Котлета рубленая из говядины <i>мясо говядины а б/к охл., молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, сахара панировочные, масло подсолнечное раф.</i>	Ккал-218, Бел-13, Жир-13, Угл-13
150	Рагу из овощей с кабачками (соус томатный) <i>картофель., кабачки, морковь св., лук репчатый., капуста белокочанная, масло подсолнечное раф., томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок</i>	Ккал-154, Бел-3, Жир-9, Угл-18
45	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-109, Бел-4, Угл-22
25	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-56, Бел-2, Угл-12
200	Кисель из сока <i>сок в ассортименте, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Ккал-121, Бел-3, Жир-4, Угл-30
Итого за Обед		Ккал-771, Бел-31, Жир-33, Угл-112
<u>Полдник</u>		
120	Пюре картофельное 120 <i>картофель., молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-18
180	Кефир	Ккал-95, Бел-5, Жир-5, Угл-7
80	котлеты из рыбы запеченные <i>минтай с/м, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, масло подсолнечное раф.</i>	Ккал-131, Бел-12, Жир-6, Угл-8
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-377, Бел-21, Жир-15, Угл-40
<u>Ужин</u>		
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-1701, Бел-71, Жир-72, Угл-424

Заведующий

Кладовщик

Шеф-повар

Павлова Н.М.

Составлено 17.07.25