

(Сад)

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

Завтрак

30/5 **Бутерброд с маслом
сливочным**

Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171

батон "Ябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%

150/5/1 **Макароны отварные с
маслом, сыром**

Ккал-312, Бел-11, Жир-11, Угл-42

макароны, сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%

200 **Какао на сгущенном молоке**

Ккал-130, Бел-6, Жир-9, Угл-22

молоко цельное сгущенное с сахаром, какао-порошок

Итого за Завтрак Ккал-558, Бел-19, Жир-24, Угл-235

Завтрак 2

100 **Яблоко свежее**

Ккал-47, Угл-10

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

200 **суп картофельный с
бобовыми**

Ккал-88, Бел-2, Жир-4, Угл-10

бульон, картофель, фасоль натуральная консервированная, морковь св., лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка)

80 **Котлета рубленая из
птицы (цыплята)**

Ккал-208, Бел-13, Жир-11, Угл-14

тушка цыпленка 1 категории, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, сухари панировочные, масло сладко-сливочное 72,5%

130 **Каша пшеничная с маслом**

Ккал-139, Бел-4, Жир-4, Угл-21

крупа пшеничная, масло сладко-сливочное 72,5%

45 **Хлеб ржано-пшеничный**

Ккал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-21

25 **Хлеб из муки пшеничной**

Ккал-61, Бел-2, Угл-12

200 **Компот из плодов свежих
(слива) для детей**

Ккал-79, Угл-19

слива, сахар-песок

48 **Помидор свежий**

Ккал-10, Угл-2

Итого за Обед Ккал-686, Бел-25, Жир-20, Угл-99

Полдник

50 **Соус молочный (сладкий)**

Ккал-42, Бел-1, Жир-2, Угл-4

молоко питьевое пастериз. 2,5%, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок

200/8/7 **Чай с лимоном**

Ккал-36, Угл-8

сахар-песок, лимоны, чай черный

150 **Запеканка из творога**

Ккал-280, Бел-23, Жир-12, Угл-21

яйцо куриное пищевое, творог 5 % жирн., сахар-песок, крупа манная, сметана 15 %, масло сладко-сливочное 72,5%, сухари панировочные, ванилин

Итого за Полдник Ккал-358, Бел-24, Жир-14, Угл-33

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-1 763, Бел-73, Жир-62, Угл-391

Заведующий _____

Кладовщик _____

Шеф-повар _____

Павлова Н.М.

отомщено 189, 12 руб