

(Если)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Суп вермишелевый молочный молоко питьевое пастериз. 2,5%, макаронные изделия (вермишель), масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Ккал-129, Бел-5, Жир-5, Угл-18
20/4	Бутерброд с маслом сливочным батон "Ябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-80, Бел-2, Жир-3, Угл-117
150	Кофейный напиток с молоком молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток	Ккал-67, Бел-2, Жир-2, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-276, Бел-9, Жир-10, Угл-145
Завтрак 2		
100	сок яблочный 0,2	
Итого за Завтрак 2		
Обед		
180	Борщ с капустой картофелем и сметаной свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь св., сметана 15 %, лук репчатый, соль йодированная, томат-паста, масло подсолнечное раф., сахар-песок, зелень (укроп, петрушка)	Ккал-88, Бел-3, Жир-9, Угл-10
70	Тефтели из мяса говядины мясо говядины а б/к охл., лук репчатый, молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис шлифованный 1 сорт, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-145, Бел-10, Жир-8, Угл-9
120	Каша гречневая вязкая крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-68, Бел-2, Угл-14
150	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Ккал-112, Бел-1, Жир-3, Угл-20
30	Соус томатный томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, морковь св., лук репчатый, сахар-песок	Ккал-23, Жир-1, Угл-2
40	Огурец свежий	Ккал-6, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-595, Бел-21, Жир-25, Угл-80
Полдник		
150/7	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Ккал-26, Угл-6
100	оладьи из творога яйцо куриное пищевое, творог 5 % жирн., повидло фруктовое, мука пшеничная в/с, молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, масло подсолнечное раф.	Ккал-209, Бел-9, Жир-6, Угл-30
Итого за Полдник		Ккал-235, Бел-9, Жир-6, Угл-36
Ужин		
100	Молоко кипяченое	Ккал-52, Бел-3, Жир-3, Угл-5
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-88, Бел-4, Жир-3, Угл-12
Итого за день		Ккал-1 194, Бел-43, Жир-44, Угл-273
Заведующий _____	Кладовщик 	Шеф-повар  Павлова Н.М.

Составлено 12.07.25