

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 20/4                      | <b>Бутерброд с маслом<br/>сливочным</b><br><i>батон рябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%</i>                                                                                                                                             | Ккал-80, Бел-2, Жир-3, Угл-117                                                 |
| 150                       | <b>каша рассыпчатая гречневая<br/>с овощами</b><br><i>крупа гречневая ядрица, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, лук репчатый.</i>                                                                                                   | Ккал-131, Бел-4, Жир-4, Угл-20                                                 |
| 150                       | <b>Какао на сгущенном молоке</b><br><i>молоко цельное сгущенное с сахаром, какао-порошок</i>                                                                                                                                                 | Ккал-98, Бел-4, Жир-7, Угл-17                                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                                                                                              | Ккал-309, Бел-10, Жир-14, Угл-154                                              |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 100                       | <b>лимонный напиток</b><br><i>сахар-песок, лимоны.</i>                                                                                                                                                                                       | Ккал-26, Бел-1, Жир-3, Угл-7                                                   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                                                                              | Ккал-26, Бел-1, Жир-3, Угл-7                                                   |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 180                       | <b>Суп картофельный<br/>протертый (с гренками)</b><br><i>картофель., молоко питьевое пастериз. 2,5%, морковь св., соль йодированная, мука пшеничная в/с, масло<br/>сладко-сливочное 72,5%, зелень(укроп, петрушка)</i>                       | Ккал-78, Бел-4, Жир-6, Угл-12                                                  |
| 70                        | <b>кнели куриные с рисом</b><br><i>тушка цыпленка 1 категории, молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис шлифованный 1 сорт, масло<br/>сладко-сливочное 72,5%</i>                                                                            | Ккал-178, Бел-12, Жир-12, Угл-5                                                |
| 120                       | <b>Макароны отварные</b><br><i>макароны, масло сладко-сливочное 72,5%</i>                                                                                                                                                                    | Ккал-153, Бел-4, Жир-3, Угл-27                                                 |
| 30                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                  | Ккал-68, Бел-2, Угл-14                                                         |
| 20                        | <b>Гренки из пшеничного хлеба</b>                                                                                                                                                                                                            | Ккал-48, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 150                       | <b>Компот из плодов свежих<br/>(слива) для детей</b><br><i>слива, сахар-песок</i>                                                                                                                                                            | Ккал-60, Угл-14                                                                |
| 40                        | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                                                                        | Ккал-8, Угл-1                                                                  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                                                                              | Ккал-593, Бел-24, Жир-21, Угл-83                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 150/7                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный</i>                                                                                                                                                                                       | Ккал-26, Угл-6                                                                 |
| 150                       | <b>Каша ячневая молочная<br/>жидкая</b><br><i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</i>                                                                                                   | Ккал-133, Бел-5, Жир-6, Угл-19                                                 |
| 70                        | <b>Ватрушка с повидлом<br/>яблочным</b><br><i>яйцо куриное пищевое, мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло<br/>подсолнечное раф., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%, дрожжи сухие, ванилин</i> | Ккал-235, Бел-5, Жир-6, Угл-41                                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                                                                              | Ккал-394, Бел-10, Жир-12, Угл-66                                               |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                                                                              | Ккал-1 322, Бел-45, Жир-50, Угл-310                                            |

Кладовщик

Павлова Н.М

