

(Если)

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

Завтрак

20/4	Бутерброд с маслом сливочным батон "Вябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-80, Бел-2, Жир-3, Угл-117
120/4/1 0	Макароны отварные с маслом, сыром макароны, сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-246, Бел-9, Жир-8, Угл-33
150	Какао на сгущенном молоке молоко цельное сгущенное с сахаром, какао-порошок	Ккал-98, Бел-4, Жир-7, Угл-17

Итого за Завтрак Ккал-424, Бел-15, Жир-18, Угл-167

Завтрак 2

80	яблоко печеное яблоки, повидло фруктовое, сахар-песок	Ккал-109, Угл-26
----	--	------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-109, Угл-26

Обед

150	борщ вегетарианский протертый картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь св., томат-паста, соль йодированная, масло подсолнечное раф.	Ккал-63, Бел-3, Жир-7, Угл-8
70	Котлета рубленая из птицы (цыплята) тушка цыпленка 1 категории, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, сухари панировочные, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-182, Бел-11, Жир-10, Угл-12
120	Каша пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сладко-сливочное 72,5%	Ккал-128, Бел-3, Жир-4, Угл-19
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-68, Бел-2, Угл-14
20	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-48, Бел-2, Угл-10
150	Компот из плодов свежих (слива) для детей слива, сахар-песок	Ккал-60, Угл-14
48	Помидор свежий	Ккал-10, Угл-2

Итого за Обед Ккал-559, Бел-21, Жир-21, Угл-79

Полдник

150/7/5	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай черный	Ккал-27, Угл-6
180	каша вязкая с морковью молоко питьевое пастериз. 2,5%, морковь св., крупа геркулес, масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок	Ккал-231, Бел-8, Жир-9, Угл-34

Итого за Полдник Ккал-258, Бел-8, Жир-9, Угл-40

Итого за день Ккал-1350, Бел-44, Жир-48, Угл-312

Заведующий _____

Кладовщик _____

Якушев

Шеф-повар

Павлова Н.М.

отомасов 116,46 руб