

Дети

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	Сырники из творога с молоком сгущенным. творог, мука, молоко сгущенное, яйцо, сахар-песок, масло растительное, соль	Калорийность-295, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-25
100	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами. колбаса вареная, хлеб пшеничный	Калорийность-238, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-21
200	Какао с молоком. вода, молоко, сахар-песок, какао	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
130	Йогурт фруктовый	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за завтрак		Калорийность-746, Белки-47, Жиры-26, Углеводы-83
обед		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры, огурцы, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
250	Борщ с фасолью. бульон куриный, свекла, капуста, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, сахар-песок, соль, кислота лимонная	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
105	Тефтели рыбные. треска-филе, соус томатный, молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, мука, масло растительное, соль	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11
200	Пюре картофельное. картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
200	Компот из смеси сухофруктов. вода, сухофрукты, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-17
50	Хлеб (черный) 50гр	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21
50	Хлеб (белый)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
Итого за обед		Калорийность-806, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-114
Полдник		
200	Сок	Калорийность-100, Углеводы-23
200	Слива	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-19
30	Кондитерка	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-32, Углеводы-54
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-9, Жиры-33, Углеводы-96
Ужин		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком. свекла, сыр, масло растительное, соль, чеснок	Калорийность-173, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-6
100	Птица, тушеная в сметанном соусе. куриные грудки, соус сметанный, соль	Калорийность-98, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-3
200	Макаронные изделия отварные. макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
200	Чай с лимоном. сахар-песок, лимон, чай	Калорийность-28, Углеводы-7
70	Хлеб ржаной 70 гр.	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Итого за Ужин		Калорийность-702, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-89
Ужин 2		
200	Коктейль- молочный	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Кекс "Столичный" мука пшеничная 1 с, сахар-песок, масло сливочное, изюм, меланж, сахарная пудра, соль, эссенция, аммоний углекислый	Калорийность-323, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-43
Итого за Ужин 2		Калорийность-439, Белки-10, Жиры-21, Углеводы-52
Итого за день		Калорийность-3 091, Белки-122, Жиры-131, Углеводы-434

Начальник
лабораторииШумилина
Людмила
НиколаевнаЗав.производст
вомФадеева Наталья
Александровна

Бухгалтер

Родина Людмила
Сергеевна