

Сад 110

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с пшеничной крупой* <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Крупа пшеничная, Вода, Сахар-песок</i>	Жиры-5, ЭЦ-153, Белки-6, Углеводы-20
200	ДС(110) Какао с молоком (180)* <i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Вода, Сахар-песок</i>	ЭЦ-109, Белки-4, Углеводы-17, Жиры-3
40	ДС(110) Яйца вареные <i>Яйцо</i>	Углеводы-11, Жиры-120, Белки-130, ЭЦ-1 550
50	Бутерброд с маслом * <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Жиры-8, Углеводы-21, Белки-3, ЭЦ-165
490	Итого за Завтрак	Жиры-136, ЭЦ-1 977, Белки-143, Углеводы-69
<u>Завтрак 2</u>		
200	Кефир * <i>Кефир 2,5%</i>	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-8, ЭЦ-102
200	Итого за Завтрак 2	Жиры-5, Белки-6, Углеводы-8, ЭЦ-102
<u>Обед</u>		
70	Салат из свежих помидоров и огурцов 60 <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие</i>	Белки-0, Углеводы-1, ЭЦ-51, Жиры-5
180	Компот из сушеных фруктов(180). * <i>Сухофрукты (смесь), Лимонная кислота, Вода, Сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-31, Жиры-0, ЭЦ-111
200	Борщ с капустой и картофелем <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Укроп (зелень), Свекла, Фасоль, Чеснок, Петрушка (зелень), Вода, Сахар-песок, Капуста белокочанная, Сметана 15%</i>	Углеводы-18, Белки-3, Жиры-4, ЭЦ-123
100	Печень, тушённая в соусе <i>Лук репчатый, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Печень говяжья, Вода, Сметана 15%</i>	Углеводы-5, Белки-22, Жиры-9, ЭЦ-193
120	Макароны отварные * 3-7 лет <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	ЭЦ-168, Жиры-4, Углеводы-28, Белки-4
43	ДС(110) Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-1, ЭЦ-96, Углеводы-18, Белки-4
40	ДС(110) Хлеб пшеничный* <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, ЭЦ-94, Белки-3, Углеводы-19
753	Итого за Обед	Белки-37, Углеводы-120, ЭЦ-836, Жиры-23
<u>Уплотненный полдник</u>		
80	Шницель рыбный натуральный* <i>Молоко 2,5%, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Петрушка (зелень), Рыба горбуша</i>	ЭЦ-255, Углеводы-2, Белки-20, Жиры-20
180	ДС(110) Капуста тушеная <i>Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Сахар-песок, Капуста белокочанная</i>	ЭЦ-112, Углеводы-17, Жиры-3, Белки-4
100	.Яблоки* <i>Яблоки свежие</i>	ЭЦ-47, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-0
200	Чай с лимоном (сад) <i>Чай, Лимоны, Вода, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-11, ЭЦ-42
560	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-456, Углеводы-40, Белки-24, Жиры-23

2 003

Итого за день Жиры-187, ЭЦ-3 371, Белки-210,
Углеводы-237