

Сад (214)-копия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Какао с молоком. какао, молоко свежее, сахар песок	Углеводы-13, Жиры-3, Белки-3, ЭЦ-88, Витамин С-1
180	Каша вязкая пшеничная крупа пшеничная, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок	Белки-12, Углеводы-35, Жиры-11, ЭЦ-142
10	Сыр (порциями) сыр "Российский"	Жиры-2, ЭЦ-29, Витамин С-0, Белки-2
20	Пряник пряники	
30	хлеб пшеничный хлеб пшеничный	ЭЦ-67, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-15
420	Итого за Завтрак	Углеводы-63, Жиры-16, Белки-18, ЭЦ-326, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
115	Яблоки яблоки	
115	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	хлеб пшеничный хлеб пшеничный	Углеводы-10, Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-47
50	Хлеб ржаной. хлеб ржаной	ЭЦ-99, Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3
180	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский Вода (проточная), зелень (петрушка), зелень (укроп), капуста нового урожая, картофель нового урожая, масло растительное, Морковь нового урожая, сахар песок, свекла нового урожая, соль, лук разный нового урожая	Жиры-3, Углеводы-8, Белки-1, ЭЦ-66
80	Печень тертая масло сливочное (пачка), Печень говяжья, яйцо, лук разный нового урожая	Жиры-18, ЭЦ-227, Углеводы-5, Белки-11
180	Кисель из сока натуральный крахмал, сахар песок, Сок яблочный 3л.	Углеводы-28, ЭЦ-111
60	Помидоры свежие помидоры свежие	ЭЦ-13, Витамин С-15, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-2
130	Пюре картофельное картофель нового урожая, масло сливочное (пачка), молоко свежее	Белки-3, Жиры-5, Витамин С-10, Углеводы-20, ЭЦ-139
700	Итого за Обед	Углеводы-93, Жиры-27, Белки-21, ЭЦ-702, Витамин С-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	хлеб пшеничный хлеб пшеничный	Углеводы-10, Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-47
20	Хлеб ржаной. хлеб ржаной	ЭЦ-99, Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3
150	Рис отварной Вода (проточная), масло сливочное (пачка), рис, соль	ЭЦ-204, Жиры-5, Углеводы-37, Белки-4
83	Суфле из рыбы масло растительное, масло сливочное (пачка), минтай, молоко свежее, мука пшеничная, яйцо	
200	Чай с сахаром. сахар песок, чай	
473	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-67, Жиры-6, Белки-9, ЭЦ-350
1 708	Итого за день	Углеводы-223, Жиры-49, Белки-48, ЭЦ-1378, Витамин С-26