

Сад (214)-копия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша жидкая овсяная ("Геркулес") <i>геркулес, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок</i>	Витамин С-1, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19, ЭЦ-145
180	Чай с яблоками и сахаром <i>сахар песок, чай, яблоки</i>	
30	Хлеб пшеничный <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-8, Жиры-1, ЭЦ-235, Углеводы-49
10	Масло (порциями) <i>масло сливочное (пачка)</i>	
400	Итого за Завтрак	Витамин С-1, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-68, ЭЦ-380
<u>Завтрак 2</u>		
100	Витаминизированный напиток (готовый) <i>напиток фруктовый</i>	Углеводы-24, Витамин С-11, Белки-6, ЭЦ-178, Жиры-7
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-24, Витамин С-11, Белки-6, ЭЦ-178, Жиры-7
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми <i>Вода (проточная), горох, зелень (петрушка), зелень (укроп), картофель нового урожая, масло растительное, морковь, соль, лук разный нового урожая</i>	Жиры-4, Углеводы-14, ЭЦ-105, Белки-4
130	Картофель отварной. <i>картофель нового урожая, масло сливочное (пачка)</i>	Жиры-5, Белки-3, ЭЦ-168, Углеводы-26, Витамин С-32
80	Голубцы ленивые с мясом и рисом <i>капуста нового урожая, масло сливочное (пачка), мясо говядина - мяко, рис, соль</i>	ЭЦ-137, Белки-9, Углеводы-6, Витамин С-11, Жиры-9
180	Компот из изюма <i>Вода (проточная), изюм, сахар песок</i>	Жиры-0, Углеводы-18, Белки-0, ЭЦ-75
25	Хлеб пшеничный <i>хлеб пшеничный</i>	Углеводы-10, Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-47
30	Хлеб ржаной <i>хлеб ржаной</i>	Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3, ЭЦ-99
625	Итого за Обед	Жиры-19, Углеводы-94, ЭЦ-631, Белки-21, Витамин С-43
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб пшеничный <i>хлеб пшеничный</i>	Углеводы-10, Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-47
200	Молоко кипяченое <i>молоко свежее</i>	Жиры-6, ЭЦ-108, Углеводы-8, Белки-5
150	Плов из говядины <i>Вода (проточная), масло сливочное (пачка), морковь, мясо говядина - мяко, рис, соль, лук разный нового урожая</i>	Витамин С-1, Белки-12, ЭЦ-261, Углеводы-29, Жиры-11
20	Хлеб ржаной <i>хлеб ржаной</i>	ЭЦ-99, Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3
65	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>масло растительное, огурцы свежие, помидоры свежие</i>	ЭЦ-43, Углеводы-1, Жиры-4, Белки-1
460	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-68, Жиры-22, Белки-23, ЭЦ-558, Витамин С-1
1 585	Итого за день	Витамин С-56, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-254, ЭЦ-1 747