

(Сад)

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

Завтрак

30/5	Бутерброд с маслом сливочным <i>батон рябинушка,"масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171
80	Омлет натуральный, запеченный <i>яйцо куриное пищевое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф.</i>	Ккал-129, Бел-8, Жир-10, Угл-2
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14
20	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-48, Бел-2, Угл-10
50	Горошек зеленый	Ккал-20, Бел-2, Угл-3

Итого за Завтрак Ккал-403, Бел-17, Жир-17, Угл-200

Завтрак 2

100	Сок яблочный	Ккал-43, Бел-1, Угл-10
-----	---------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-43, Бел-1, Угл-10

Обед

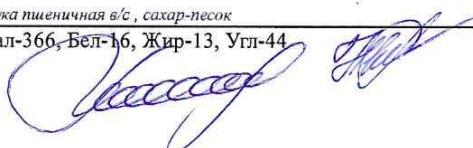
200	Щи из свежей капусты, картофелем со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель., лук репчатый., сметана 15 %, морковь св., соль йодированная , масло подсолнечное раф., зелень(укроп, петрушка), томат-паста</i>	Ккал-88, Бел-4, Жир-10, Угл-9
80	тефтели из печени с рисом <i>яйцо куриное пищевое, печень говяжья , лук репчатый., крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	Ккал-194, Бел-12, Жир-11, Угл-13
130	Картофель отварной с маслом <i>картофель., масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-128, Бел-3, Жир-4, Угл-21
50	Соус сметанный <i>сметана 15 %, мука пшеничная в/с</i>	Ккал-33, Бел-1, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-61, Бел-2, Угл-12
45	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-21
200	компот из яблок <i>яблоки, сахар-песок</i>	Ккал-99, Бел-3, Жир-5, Угл-25
40	Огурец свежий	Ккал-6, Угл-1

Итого за Обед Ккал-710, Бел-29, Жир-34, Угл-105

Полдник

200/8/7	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны., чай черный</i>	Ккал-36, Угл-8
130	Запеканка из творога с морковью <i>яйцо куриное пищевое, творог 5 % жирн., морковь св., молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, крупа манная., сметана 15 %, масло подсолнечное раф., сухари панировочные</i>	Ккал-288, Бел-15, Жир-11, Угл-32
50	Соус молочный (сладкий) <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с , сахар-песок</i>	Ккал-42, Бел-1, Жир-2, Угл-4

Итого за Полдник Ккал-366, Бел-16, Жир-13, Угл-44



Стандарт 175,60