

(Сад)

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

Завтрак

30/5 **Бутерброд с маслом сливочным** Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171

батон "Ябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%

80 **Омлет натуральный, запеченный** Ккал-129, Бел-8, Жир-10, Угл-2

яйцо куриное пищевое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф.

200 **Кофейный напиток с молоком** Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14

молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток

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** Ккал-88, Бел-4, Жир-10, Угл-9

капуста белокочанная, картофель., лук репчатый., сметана 15 %, морковь св., соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка), томат-паста

80 **тефтели из печени с рисом** Ккал-194, Бел-12, Жир-11, Угл-13

яйцо куриное пищевое, печень говяжья, лук репчатый., крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%, соль йодированная

130 **Картофель отварной с маслом** Ккал-128, Бел-3, Жир-4, Угл-21

картофель., масло сладко-сливочное 72,5%

50 **Соус сметанный** Ккал-33, Бел-1, Жир-3, Угл-3

сметана 15 %, мука пшеничная в/с

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** Ккал-99, Бел-3, Жир-5, Угл-25

яблоки, сахар-песок

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** Ккал-36, Угл-8

сахар-песок, лимоны., чай черный

130 **Запеканка из творога с морковью** Ккал-288, Бел-15, Жир-11, Угл-32

яйцо куриное пищевое, творог 5 % жирн., морковь св., молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, крупа манная., сметана 15 %, масло подсолнечное раф., сухари панировочные

50 **Соус молочный (сладкий)** Ккал-42, Бел-1, Жир-2, Угл-4

молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, сахар-песок

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

Сталеносов 175,60