

(Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/5	Бутерброд с маслом сливочным <i>батон "Вябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-14
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
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
52	Кукуруза сладкая консервированная	Ккал-17, Бел-1, Угл-3
Итого за Завтрак		Ккал-388, Бел-15, Жир-17, Угл-197
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок яблочный	Ккал-43, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-43, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой картофелем и сметаной <i>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь св., сметана 15 %, лук репчатый, томат-паста, соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка), сахар-песок</i>	Ккал-98, Бел-4, Жир-9, Угл-12
180	мясо тушеное с овощами в соусе <i>мясо говядины а б/к охл., картофель, бульон, морковь св., лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сладко-сливочное 72,5%, томат-паста, мука пшеничная в/с</i>	Ккал-290, Бел-22, Жир-16, Угл-13
25	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-61, Бел-2, Угл-12
45	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-21
200	Кисель из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Ккал-128, Бел-4, Жир-9, Угл-26
40	Огурец свежий	Ккал-6, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-684, Бел-36, Жир-35, Угл-85
<u>Полдник</u>		
200/8	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Ккал-34, Угл-8
200	Каша пшенная молочная <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-183, Бел-7, Жир-9, Угл-26
70	Пирожок с повидлом <i>яйцо куриное пищевое, мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%, дрожжи сухие, ванилин</i>	Ккал-226, Бел-5, Жир-6, Угл-39
Итого за Полдник		Ккал-443, Бел-12, Жир-15, Угл-73
<u>Ужин</u>		
150	Молоко кипяченое	Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-114, Бел-5, Жир-4, Угл-14
Итого за день		Ккал-1 672, Бел-69, Жир-71, Угл-379



Столяров 205,94