

ДС(227) Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
34	Бутерброд с маслом(25/5) * масло сливочное (пачка), хлеб пшеничный	Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-79, белки-1
180	Кофейный напиток с молоком(180) * молоко свежее, напиток кофейный, сахар песок	Углеводы-14, Витамин С-1, белки-3, Жиры-2, Калорийность-89
200	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) * геркулес, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок	белки-5, Углеводы-17, Витамин С-2, Калорийность-146, Жиры-6
16	Сыр (порциями)(12) * сыр "Российский"	Калорийность-46, белки-3, Жиры-4, Витамин С-0
430	Итого за Завтрак	Жиры-15, Углеводы-42, Калорийность- 360, белки-12, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
185	Напиток из груши дички(180) * напиток фруктовый	
185	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
200	Плов из птицы (с пшеничной крупой) (200) * крупка пшеничная, лук разный старого урожая, масло сливочное (пачка), соль, Филе куриное	Углеводы-27, Жиры-6, белки-34, Калорийность-309, Витамин С-8
85	Салат из свеклы(60) * масло растительное, свекла	белки-1, Калорийность-63, Углеводы-6, Витамин С-7, Жиры-4
194	Сок фруктовый(200) * Сок яблочный 3л.	Жиры-0, Витамин С-0, Калорийность-92, Углеводы-20, белки-1
200	Суп картофельный с горохом(200) * горох, картофель, лук разный старого урожая, масло растительное, морковь, перец болгарский, соль	Калорийность-142, Углеводы-20, белки- 5, Жиры-5, Витамин С-21
36	Хлеб пшеничный 30(30) * хлеб пшеничный	Калорийность-71, белки-2, Жиры-0, Углеводы-15
32	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Калорийность-57, Углеводы-12, белки-2, Жиры-0
747	Итого за Обед	Углеводы-100, Жиры-15, белки-45, Калорийность-734, Витамин С-36
<u>Полдник</u>		
235	Биокефир биокефир	Углеводы-8, белки-6, Калорийность-122, Витамин С-1, Жиры-7
27	Вафли(30) * вафли	Калорийность-93, белки-2, Углеводы-15, Жиры-3
262	Итого за Полдник	Углеводы-23, белки-8, Калорийность- 215, Витамин С-1, Жиры-10
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая(150) * крупка гречневая, масло сливочное (пачка), соль	белки-5, Калорийность-178, Углеводы- 30, Жиры-4
180	Компот из смеси сухофруктов(180) * сахар песок, сухо-фрукты	Калорийность-85, Углеводы-21
80	Рыба, запеченная в омлете(80) * масло сливочное (пачка), минтай, молоко свежее, мука пшеничная, соль, яйцо	Углеводы-3, белки-18, Жиры-5, Витамин С-1, Калорийность-135
55	Салат из горошка зеленого консервированного(60) * зеленый горошек, масло растительное	Жиры-3, Витамин С-10, Углеводы-6, белки-3, Калорийность-62
24	Хлеб пшеничный 20(20) * хлеб пшеничный	Калорийность-47, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Жиры-0, белки-1, Углеводы-8, Калорийность-38
509	Итого за Ужин	белки-29, Калорийность-545, Углеводы- 78, Жиры-12, Витамин С-11
2 133	Итого за день	Жиры-52, Углеводы-243, Калорийность- 1 854, белки-94, Витамин С-51