

Сад осень-зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
130	Пудинг из творога с рисом(130) * масло сливочное (пачка), молоко свежее, мука пшеничная, рис, сахар песок, сметана, творог, яйцо	белки-17, Углеводы-19, Витамин С-1, Калорийность-266, Жиры-13
200	Чай с лимоном(200) * лимон, сахар песок, чай	Витамин С-3, Углеводы-15, белки-0, Калорийность-63, Жиры-0
33	Бутерброд с маслом(25/5) * масло сливочное (пачка), хлеб пшеничный	Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-79, белки-1
363	Итого за Завтрак	белки-18, Углеводы-45, Витамин С-4, Калорийность-408, Жиры-16
<u>Завтрак 2</u>		
110	Яблоки(100) * яблоки	Углеводы-13, Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-54, белки-0
110	Итого за Завтрак 2	Углеводы-13, Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-54, белки-0
<u>Обед</u>		
80	Котлеты(80) * лук разный старого урожая, масло растительное, молоко свежее, мясо говядина - мяко, соль, хлеб пшеничный, яйцо	Углеводы-6, Жиры-14, Калорийность-200, белки-14, Витамин С-6
180	Кисель из ягод свежих(180) * Компотная смесь с/м, крахмал, сахар песок	Витамин С-44, Жиры-0, Калорийность-118, белки-0, Углеводы-29
44	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Калорийность-57, Углеводы-12, белки-2, Жиры-0
30	Хлеб пшеничный 30(30) * хлеб пшеничный	Калорийность-71, белки-2, Жиры-0, Углеводы-15
200	Суп картофельный с клецками(200) * картофель, лук разный старого урожая, масло растительное, масло сливочное (пачка), морковь, мука пшеничная, соль, яйцо	белки-5, Углеводы-32, Калорийность-195, Жиры-6, Витамин С-30
150	Капуста тушеная(150) * капуста свеж., лук разный старого урожая, масло растительное, морковь, мука пшеничная, сахар песок, соль, томат	Жиры-6, Калорийность-150, Углеводы-18, белки-5, Витамин С-100
684	Итого за Обед	Углеводы-112, Жиры-26, Калорийность-791, белки-28, Витамин С-180
<u>Полдник</u>		
70	Оладьи с повидлом(50/10) * дрожжи, масло растительное, молоко свежее, мука пшеничная, повидло, сахар песок, яйцо	Калорийность-196, белки-4, Витамин С-0, Углеводы-32, Жиры-7
180	йогурт(200) * йогурт	белки-10, Жиры-6, Калорийность-136, Углеводы-7, Витамин С-1
250	Итого за Полдник	Калорийность-332, белки-14, Витамин С-1, Углеводы-39, Жиры-13
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с пшениной крупой(200) * масло сливочное (пачка), молоко свежее, пшено, сахар песок	Калорийность-141, Витамин С-2, Жиры-6, Углеводы-17, белки-4
20	Хлеб пшеничный 20(20) * хлеб пшеничный	Калорийность-47, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	Какао с молоком(180) * какао, молоко свежее, сахар песок	Углеводы-13, Калорийность-74, белки-2, Жиры-2, Витамин С-1
400	Итого за Ужин	Калорийность-262, Витамин С-3, Жиры-8, Углеводы-40, белки-8
1 807	Итого за день	белки-68, Углеводы-249, Витамин С-199, Калорийность-1 847, Жиры-63

Заведующий

Ткачева Е.Ю.