

Сад осень-зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
33	Бутерброд с маслом(25/5) * масло сливочное (пачка), хлеб пшеничный	Калорийность-79, белки-1, Жиры-3, Углеводы-11
180	Кофейный напиток с молоком(180) * молоко свежее, напиток кофейный, сахар песок	Калорийность-89, белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-1
16	Сыр (порциями)(12) * сыр "Российский"	Калорийность-46, белки-3, Жиры-4, Витамин С-0
200	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) * геркулес, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок	Калорийность-146, белки-5, Жиры-6, Углеводы-17, Витамин С-2
429	Итого за Завтрак	Калорийность-360, белки-12, Жиры-15, Углеводы-42, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
109	Яблоки(100) * яблоки	Калорийность-54, белки-0, Жиры-0, Углеводы-13, Витамин С-11
109	Итого за Завтрак 2	Калорийность-54, белки-0, Жиры-0, Углеводы-13, Витамин С-11
<u>Обед</u>		
60	Салат из редиса(60) * лук репный старого урожая, масло растительное, редис	Калорийность-78, белки-2, Жиры-7, Углеводы-2, Витамин С-12
200	Плов из птицы (с пшеничной крупой) (200) * крупка пшеничная, лук репный старого урожая, масло сливочное (пачка), соль, Филе куриное	Калорийность-309, белки-34, Жиры-6, Углеводы-27, Витамин С-8
187	Сок фруктовый(200) * Сок яблочный 3л.	Калорийность-92, белки-1, Жиры-0, Углеводы-20, Витамин С-0
33	Хлеб пшеничный 30(30) * хлеб пшеничный	Калорийность-71, белки-2, Жиры-0, Углеводы-15
32	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Калорийность-57, белки-2, Жиры-0, Углеводы-12
200	Суп картофельный с горохом(200) * горох, картофель, лук репный старого урожая, масло растительное, морковь, соль	Калорийность-142, белки-5, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-21
712	Итого за Обед	Калорийность-749, белки-46, Жиры-18, Углеводы-96, Витамин С-41
<u>Полдник</u>		
207	Кефир(180) * кефир	Калорийность-109, белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Витамин С-1
18	пряники(30) * пряники	
225	Итого за Полдник	Калорийность-109, белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
60	Салат из свеклы(60) * масло растительное, свекла	Калорийность-63, белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-7
80	Рыба, запеченная в омлете(80) * горбуша,кета, масло сливочное (пачка), молоко свежее, мука пшеничная, соль, яйцо	Калорийность-135, белки-18, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-1
150	Каша гречневая(150) * крупка гречневая, масло сливочное (пачка), соль	Калорийность-178, белки-5, Жиры-4, Углеводы-30
22	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Калорийность-38, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
22	Хлеб пшеничный 20(20) * хлеб пшеничный	Калорийность-47, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	Компот из смеси сухофруктов(180) * сахар песок, сухо-фрукты	Калорийность-85, Углеводы-21
514	Итого за Ужин	Калорийность-546, белки-27, Жиры-13, Углеводы-78, Витамин С-8
1 989	Итого за день	Калорийность-1 818, белки-90, Жиры-52, Углеводы-236, Витамин С-64

Заведующий

Ткачева Е.Ю.