

ДС(227) Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
31	Бутерброд с маслом(25/5) * масло сливочное (пачка), хлеб пшеничный	ЭЦ-79, Жиры-3, Углеводы-11, Белки-1
180	Кофейный напиток с молоком сгущенным(180) * молоко сгущенное, напиток кофейный	Жиры-3, Углеводы-19, ЭЦ-112, Белки-2, Витамин С-0
200	Суп молочный манный(200) * крупа манная, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок	Углеводы-25, Белки-5, ЭЦ-179, Витамин С-2, Жиры-7
16	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, ЭЦ-38
40	Яйца вареные(40) * яйцо	ЭЦ-157, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-1
467	Итого за Завтрак	ЭЦ-565, Жиры-25, Углеводы-64, Белки- 22, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
215	Сок фруктовый(200) * Сок яблочный 3л	Витамин С-0, Углеводы-20, Жиры-0, ЭЦ- 92, Белки-1
215	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, Углеводы-20, Жиры-0, ЭЦ- 92, Белки-1
<u>Обед</u>		
130	Каша пшеничная(130) * крупа пшеничная, масло сливочное (пачка)	
50	салат из свеклы(50) * масло растительное, свекла	Углеводы-4, ЭЦ-47, Витамин С-5, Жиры- 3, Белки-1
180	Кисель из ягод свежих(180) * Компотная смесь с/м, крахмал, сахар песок	Витамин С-44, Жиры-0, ЭЦ-118, Углеводы-29, Белки-0
200	Суп картофельный с горохом(200) * горох, картофель нового урожая, лук репчатый старого урожая, масло растительное, морковь, соль	ЭЦ-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-21
85	Тефтели мясные(85) * лук репчатый старого урожая, масло растительное, мука пшеничная, мясо говядина - мяко, рис, соль, яйцо	Жиры-14, Углеводы-13, ЭЦ-220, Витамин С-7, Белки-14
31	Хлеб пшеничный 30(30) * хлеб пшеничный	Белки-2, ЭЦ-71, Жиры-0, Углеводы-15
26	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	ЭЦ-57, Жиры-0, Углеводы-12, Белки-2
3	чеснок(3) * чеснок	Жиры-0, ЭЦ-6, Белки-0, Углеводы-1, Витамин С-0
705	Итого за Обед	Углеводы-94, ЭЦ-661, Витамин С-77, Жиры-22, Белки-24
<u>Полдник</u>		
80	Биокефир биокефир	Углеводы-8, Белки-6, ЭЦ-122, Витамин С-1, Жиры-7
25	Вафли(30) * вафли	ЭЦ-93, Белки-2, Углеводы-15, Жиры-3
105	Ряженка(200) * ряженка	Жиры-5, Белки-6, ЭЦ-111, Углеводы-9, Витамин С-1
210	Итого за Полдник	Углеводы-32, Белки-14, ЭЦ-326, Витамин С-2, Жиры-15
<u>Ужин</u>		
17	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, ЭЦ-38
31	Хлеб пшеничный 30(30) * хлеб пшеничный	Белки-2, ЭЦ-71, Жиры-0, Углеводы-15
150	Картофельное пюре(160) * картофель нового урожая, масло сливочное (пачка), молоко свежее, соль	Витамин С-41, Белки-5, ЭЦ-205, Углеводы-35, Жиры-5
80	Рыба, запеченная в омлете(80) * горбуша,кет, масло сливочное (пачка), молоко свежее, мука пшеничная, соль, яйцо	Углеводы-3, Белки-18, Жиры-5, Витамин С-1, ЭЦ-135
200	Чай с сахаром(200) * сахар песок, чай	Углеводы-15, ЭЦ-60
478	Итого за Ужин	Белки-26, Жиры-10, Углеводы-76, ЭЦ- 509, Витамин С-42
2 075	Итого за день	ЭЦ-2 153, Жиры-72, Углеводы-286, Белки-87, Витамин С-123