

ДС(79) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	Бутерброд с маслом(35) * <i>масло сливочное (пачка), хлеб пшеничный</i>	Калорийность-108, Углеводы-15, Жиры-4, белки-2
85	Омлет с сыром(85) * <i>масло растительное, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сыр "Российский", яйцо</i>	Калорийность-358, Жиры-28, Углеводы-3, белки-24, Витамин С-1
179	Кофейный напиток с молоком(180) * <i>молоко свежее, напиток кофейный, сахар песок</i>	Углеводы-13, Витамин С-2, Жиры-3, Калорийность-98, белки-4
42	Икра кабачковая. <i>икра кабачковая (ово)</i>	Витамин С-4, Углеводы-4, Калорийность-63, белки-1, Жиры-5
341	Итого за Завтрак	Калорийность-627, Углеводы-35, Жиры-40, белки-31, Витамин С-7
<u>Завтрак 2</u>		
155	Напиток из груши дички(160) * <i>Напиток из плодов зл.</i>	
155	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
58	Салат из свежих помидоров с луком(60) * <i>Лук оч. вакуум., масло растительное, помидоры свежие</i>	белки-1, Жиры-3, Калорийность-46, Углеводы-3, Витамин С-20
146	Плов из птицы(150) * <i>Лук оч. вакуум., масло растительное, масло сливочное (пачка), Морковь оч.вакуум., птица - цыплята, рис</i>	Углеводы-28, белки-21, Витамин С-7, Калорийность-405, Жиры-23
183	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) * <i>капуста квашен., Картофель оч. вакуум., Лук оч. вакуум., масло растительное, масло сливочное (пачка), Морковь оч.вакуум., сметана, соль, томат</i>	белки-3, Калорийность-176, Витамин С-37, Углеводы-20, Жиры-9
200	Компот из кураги(200) * <i>курага, сахар песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-59, белки-1, Витамин С-0, Жиры-0
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Жиры-0, белки-2
51	Хлеб ржаной(50) * <i>хлеб ржаной</i>	Жиры-1, белки-3, Калорийность-95, Углеводы-20
668	Итого за Обед	белки-31, Жиры-36, Калорийность-852, Углеводы-100, Витамин С-64
<u>Полдник</u>		
181	биокефир(180) * <i>биокефир</i>	Витамин С-1, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-110, белки-6
48	вафли(50) * <i>вафли</i>	Калорийность-177, белки-1, Углеводы-39, Жиры-2
229	Итого за Полдник	Витамин С-1, Жиры-7, Углеводы-49, Калорийность-287, белки-7
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>хлеб пшеничный</i>	белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0
105	Вареники ленивые(105) * <i>масло сливочное (пачка), мука пшеничная, сахар песок, яйцо, Творог (0,2кг)</i>	Жиры-13, Углеводы-16, Калорийность-255, белки-18, Витамин С-0
189	Чай с сахаром(180) * <i>сахар песок, чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7
314	Итого за Ужин	белки-20, Углеводы-33, Калорийность-330, Жиры-13, Витамин С-0
1707	Итого за день	Калорийность-2 096, Углеводы-217, Жиры-96, белки-98, Витамин С-72

Заведующий

Жиганова Е. В.

