

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" <i>Вода (проточная), геркулес, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок</i>	Витамин С-2, Углеводы-22, ЭЦ-187, Белки-7, Жиры-8
200	Кофейный напиток с молоком* <i>Вода (проточная), молоко свежее, напиток кофейный, сахар песок</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, ЭЦ-128, Витамин С-2
55	Бутерброд с сыром* <i>масло сливочное (пачка), сыр "Российский", хлеб пшеничный</i>	Жиры-13, ЭЦ-204, Витамин С-0, Углеводы-15, Белки-6
Итого за Завтрак		Витамин С-4, Углеводы-54, ЭЦ-519, Белки-18, Жиры-25
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый* <i>Сок яблочный 3л.</i>	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-20, Витамин С-0, ЭЦ-92
Итого за Завтрак 2		Жиры-0, Белки-1, Углеводы-20, Витамин С-0, ЭЦ-92
<u>Обед</u>		
60	Салат из помидоров <i>огурцы свежие</i>	Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-7, Жиры-0, ЭЦ-9
200	Компот из сушеных фруктов <i>Вода (проточная), сахар песок, сухо-фрукты</i>	ЭЦ-36, Углеводы-9
200	Запеканка картофельная с мясом * <i>картофель нового урожая, масло сливочное (пачка), мясо говядина - мяко, лук разный нового урожая</i>	Витамин С-41, Жиры-19, ЭЦ-384, Белки-22, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, ЭЦ-95
25	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-59, Жиры-0, Углеводы-12
200	Щи из свежей капусты с картофелем* <i>Вода (проточная), капуста нового урожая, картофель нового урожая, масло растительное, морковь, соль, томат, лук разный нового урожая</i>	Жиры-3, Белки-3, Витамин С-51, Углеводы-15, ЭЦ-104
Итого за Обед		Белки-31, Углеводы-88, Витамин С-99, Жиры-23, ЭЦ-687
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	йогурт <i>йогурт</i>	ЭЦ-122, Белки-9, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-6
130	Запеканка из творога * <i>крупа манная, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок, сметана, яйцо, Творог (0,2кг)</i>	Белки-21, Витамин С-1, Углеводы-20, ЭЦ-289, Жиры-14
140	Яблоки * <i>яблоки</i>	Витамин С-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16, ЭЦ-75
60	Булочка российская* <i>дрожжи, масло растительное, масло сливочное (пачка), молоко свежее, мука пшеничная, сахар песок, яйцо</i>	Углеводы-42, Жиры-8, Витамин С-0, Белки-8, ЭЦ-270
Итого за Уплотненный полдник		ЭЦ-756, Белки-39, Углеводы-84, Витамин С-18, Жиры-29
Итого за день		Витамин С-121, Углеводы-246, ЭЦ-2 054, Белки-89, Жиры-77