

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Суп геркулесовый молочный(200) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Соль</i>	
51	Бутерброд с сыром(40/10/10) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр костромской 45 % жир</i>	
232	Чай с сахаром(200) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
488	Итого за Завтрак	
<u>Завтрак 2</u>		
20	Печенье(20) * <i>Печенье</i>	
198	Кефир(200) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Углеводы-7, ЭЦ-126, Жиры-6, Белки-10
218	Итого за Завтрак 2	Углеводы-7, ЭЦ-126, Жиры-6, Белки-10
<u>Обед</u>		
223	Запеканка вермишелевая с мясом(150) * <i>Говядина, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Яйцо</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-30, ЭЦ-258
50	Помидор свежий(50) * <i>Помидоры</i>	Белки-1, Жиры-0, ЭЦ-13, Углеводы-2
200	Свекольник со сметаной(200) * <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Свекла, Сметана 15% жир, Соль, Томатное пюре, Укроп, Яйцо</i>	Белки-4, ЭЦ-119, Витамин С-19, Жиры-6, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-45, Белки-6, ЭЦ-213
194	Компот из смеси сухофруктов(200) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	
34	Огурец свежий(30) * <i>Огурцы</i>	
19	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-78, Белки-2, Углеводы-16
750	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-13, Углеводы-103, ЭЦ-681, Витамин С-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
79	Салат из моркови и яблок <i>Масло растительное, Морковь, Сахар, Яблоки свежие</i>	
116	груша(100) * <i>Груши</i>	
151	Сырники по-киевски(150) * <i>Ванилин, Крупа манная, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко сгущенное 8,5 % жир, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Творог весомой 9 % жир</i>	Углеводы-48, ЭЦ-506, Жиры-22, Витамин С-1, Белки-28
201	Сок(200) * <i>Сок разный</i>	
547	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-48, ЭЦ-506, Жиры-22, Витамин С-1, Белки-28

2 003		Итого за день	Углеводы-158, ЭЦ-1 313, Жиры-41, Белки-62, Витамин С-20
Заведующий	Олейникова Т.Ю.		