

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	Каша "Дружба"(200) * <i>Крупа пшено, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Соль</i>	Углеводы-19, Жиры-7, Белки-5, ЭЦ-161
60	Бутерброд с сыром(40/10/10) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр костромской 45 % жир</i>	Углеводы-1, Жиры-11, ЭЦ-110, Белки-2
200	Кофейный напиток(200) * <i>Кофейный напиток, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Белки-2, ЭЦ-55, Жиры-3, Углеводы-5
459	Итого за Завтрак	Углеводы-25, Жиры-21, Белки-9, ЭЦ-326
<u>Завтрак 2</u>		
34	Зефир(30) * <i>Зефир</i>	ЭЦ-98, Углеводы-24
211	Кефир(200) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Углеводы-7, ЭЦ-126, Жиры-6, Белки-10
245	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-224, Углеводы-31, Жиры-6, Белки-10
<u>Обед</u>		
207	суп гороховый со сметаной(200) * <i>Горох, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп</i>	
80	Тефтели из говядины(80) * <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Томатное пюре, Хлеб пшеничный, Яйцо</i>	Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-0, ЭЦ-0
130	Картофельное пюре(130) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир</i>	
50	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы, Помидоры, Соль</i>	ЭЦ-62
222	Кисель (концентрированный)(200) * <i>Сахар, Кисель</i>	
21	Хлеб ржаной** <i>Хлеб ржаной</i>	
20	Хлеб пшеничный 15(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	
730	Итого за Обед	Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-0, ЭЦ-62

Уплотненный полдник

21	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-78, Белки-2, Углеводы-16
110	Суфле из рыбы(110) * <i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Морковь, Хлеб пшеничный, Яйцо</i>	
61	огурец свежий (60) * <i>Огурцы</i>	Углеводы-4, Белки-1, ЭЦ-58, Жиры-0
129	Капуста тушеная (150) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Соль, Томатное пюре</i>	
264	Чай с лимоном.(200) * <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
152	Апельсины <i>Апельсины</i>	Витамин С-60, ЭЦ-43, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
737	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-179, Белки-4, Углеводы-28, Жиры-0, Витамин С-60
2 171	Итого за день	Углеводы-84, Жиры-27, Белки-23, ЭЦ-791, Витамин С-60

Заведующий

Волкова М.Ю.

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Макароны отварные с сыром(150) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр костромской 45 % жир</i>	
49	Бутерброд с маслом(40/10) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Углеводы-2, ЭЦ-152, Жиры-16
49	Салат из кукурузы (консервированной)(50) * <i>Кукуруза конс., Масло растительное</i>	
245	Чай с сахаром(200) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
503	Итого за Завтрак	Углеводы-2, ЭЦ-152, Жиры-16
<u>Завтрак 2</u>		
199	Напиток кисломолочный "Снежок"(200) * <i>Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 % жир</i>	
199	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
90	Чахохбили(90) * <i>Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Томатное пюре, Укроп, Чеснок, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	
83	Салат из редиса(50) <i>Масло растительное, Редис</i>	
200	Суп " Паутинка"(200) * <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп, Яйцо</i>	Витамин С-27, ЭЦ-205, Жиры-9, Углеводы-23, Белки-7
31	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-6, ЭЦ-213, Углеводы-45
200	Сок(200) * <i>Сок разный</i>	
123	Каша рассыпчатая * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное 72,5 % жир, Соль</i>	
23	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-78, Белки-2, Углеводы-16
750	Итого за Обед	Витамин С-27, ЭЦ-496, Жиры-9, Углеводы-84, Белки-15

