

Сад 14 (единое меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Суп молочный овсянный* <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Вода</i>	Углеводы-15, Белки-5, Жиры-5, ЭЦ-121
25	Батон <i>Батон</i>	ЭЦ-66, Углеводы-13, Белки-2, Жиры-1
200	Какао с молоком * <i>Какао-порошок, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Вода</i>	Жиры-4, ЭЦ-119, Белки-4, Углеводы-18
5	Масло (порциями)* <i>Масло сливочное 72,5 % жир</i>	ЭЦ-33, Жиры-4
400	Итого за Завтрак	Углеводы-46, Белки-11, Жиры-14, ЭЦ-339
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир* <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Жиры-5, ЭЦ-92, Белки-5, Углеводы-7
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-5, ЭЦ-92, Белки-5, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов <i>Масло растительное, Огурцы</i>	ЭЦ-40, Углеводы-1, Жиры-4, Белки-0
30	Хлеб ржаной* <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-69
130	макароны отварные с маслом. * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное 72,5 % жир, Вода</i>	ЭЦ-138, Жиры-3, Углеводы-23, Белки-5
30	Хлеб пшеничный* <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Жиры-0, ЭЦ-69, Белки-2
80	Гуляш* <i>Говядина, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре, Вода</i>	Углеводы-3, Жиры-6, ЭЦ-125, Белки-8
3	Соль <i>Соль</i>	
180	Суп картофельный <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Укроп, Вода</i>	ЭЦ-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
180	Компот из изюма (с) <i>Изюм, Кислота лимонная, Сахар, Вода</i>	Углеводы-25, ЭЦ-103, Белки-0
693	Итого за Обед	ЭЦ-628, Углеводы-96, Жиры-15, Белки-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб ржаной* <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, ЭЦ-59, Углеводы-12, Белки-2
150	Пудинг из творога с яблоками * <i>Ванилин, Масло сливочное 72,5 % жир, Сахар, Сметана 15% жир, Сухари панировочные, Творог 9% жир, Яблоки свежие, Яйцо</i>	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-21, ЭЦ-300
200	Чай с лимоном* <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Углеводы-11, Жиры-0, ЭЦ-45, Белки-0
25	Хлеб пшеничный* <i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-59, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
100	Апельсины * <i>Апельсины</i>	Жиры-0, Белки-1, ЭЦ-43, Углеводы-8, Витамин С-60
40	Пряники <i>Пряники "Детские"</i>	Белки-2, Жиры-2, ЭЦ-119, Углеводы-28
540	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-18, ЭЦ-625, Углеводы-92, Белки-27, Витамин С-60
1 813	Итого за день	Углеводы-241, Белки-62, Жиры-52, ЭЦ-1 684, Витамин С-60