

ДС(163) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	ДС(163) Суп молочный манный 150 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	Жиры-4.00, Белки-5.00, ЭЦ-122.00, Углеводы-15.00
55	ДС(163) Бутерброды с джемом или повидлом <i>Масло сливочное 72,5%, Джем, Хлеб пшеничный</i>	Белки-2.00, Жиры-4.00, Углеводы-27.00, ЭЦ-150.00
40	Яйца вареные <i>Яйцо</i>	ЭЦ-62.00, Жиры-5.00, Углеводы-, Белки-5.00
180	Чай с молоком 3-7 лет <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Чай черный, *Вода</i>	Белки-3.00, ЭЦ-87.00, Жиры-2.00, Углеводы-14.00
455	Итого за Завтрак	Жиры-15, Белки-15, ЭЦ-421, Углеводы-56
<u>Завтрак 2</u>		
200	ДС(163) Ряженка 160 <i>Ряженка 2,5%</i>	Жиры-8.00, Углеводы-8.00, ЭЦ-134.00, Белки-6.00
200	Итого за Завтрак 2	Жиры-8, Углеводы-8, ЭЦ-134, Белки-6
<u>Обед</u>		
120	ДС(163) Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 120 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-10.00, Белки-2.00, Жиры-3.00, ЭЦ-77.00
180	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180 <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), *Вода</i>	ЭЦ-123.60, Белки-1.20, Жиры-, Углеводы-31.20
50	ДС(163) Хлеб ржаной <i>Хлеб дарницкий</i>	ЭЦ-106.00, Белки-4.00, Жиры-1.00, Углеводы-20.00
16	ДС(163) к первому блюду <i>Соль, Лавровый лист, Зелень петрушки, Зелень укропа, Сметана 15%</i>	ЭЦ-12.00, Белки-, Витамин С-3.00, Жиры-1.00, Углеводы-
80	Биточки паровые 110 соусом <i>Томат-паста, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Мясо говядина, Сметана 15%, Хлеб пшеничный, Мука пшеничная</i>	Витамин С-1.00, ЭЦ-157.00, Жиры-6.00, Углеводы-13.00, Белки-13.00
200	ДС(163) Борщ с капустой и картофелем 200 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-11.00, ЭЦ-91.00, Витамин С-17.00, Жиры-5.00, Белки-2.00
30	ДС(163) Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2.00, ЭЦ-69.00, Углеводы-15.00, Жиры-
60	огурцы в нарезке <i>Огурцы</i>	ЭЦ-12.00
736	Итого за Обед	Углеводы-100,2, Белки-24,2, Жиры-16, ЭЦ-647,6, Витамин С-21
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	ДС(163) Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2.00, Жиры-, Углеводы-10.00, ЭЦ-46.00
100	груша (с) <i>Груша</i>	
20	Вафли <i>Вафли</i>	Белки-1.25, Жиры-2.50, ЭЦ-58.75, Углеводы-6.25
120	Картофель отварной <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Витамин С-24.00, Жиры-5.00, Углеводы-20.00, Белки-2.00, ЭЦ-132.00
180	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный, *Вода</i>	Углеводы-10.00, ЭЦ-39.00
110	Пудинг рыбный запеченный - Соус молочный густой (для фарширования) <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Хлеб пшеничный, *Вода, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-166.00, Витамин С-, Углеводы-10.00, Жиры-8.00, Белки-13.00
550	Итого за Уплотненный полдник	Белки-18,25, Жиры-15,5, Углеводы-56,25, ЭЦ-441,75, Витамин С-24
1 941	Итого за день	Жиры-54,5, Белки-63,45, ЭЦ-1 644,35, Углеводы-220,45, Витамин С-45