

Сад 113

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                                         |                                                                                |
| 180                        | Кофейный напиток с молоком                              | Жиры-3, Белки-3, Углеводы-16, ЭЦ-104                                           |
| 50                         | Бутерброд с маслом и сыром                              | Углеводы-1, Белки-4, ЭЦ-77, Жиры-6                                             |
| 200                        | Суп молочный с макаронными изделиями                    | Углеводы-20, ЭЦ-160, Жиры-6, Белки-6                                           |
| 430                        | Итого за Завтрак                                        | Жиры-15, Белки-13, Углеводы-37, ЭЦ-341                                         |
| <u>Завтрак 2</u>           |                                                         |                                                                                |
| 160                        | Йогурт                                                  | Жиры-4, Углеводы-6, Белки-8, ЭЦ-86                                             |
| 160                        | Итого за Завтрак 2                                      | Жиры-4, Углеводы-6, Белки-8, ЭЦ-86                                             |
| <u>Обед</u>                |                                                         |                                                                                |
| 65                         | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца | Углеводы-2, ЭЦ-51, Витамин С-0, Жиры-4, Белки-0                                |
| 220                        | Жаркое по-домашнему                                     | Углеводы-24, Жиры-27, ЭЦ-440, Белки-27                                         |
| 30                         | Хлеб пшеничный                                          | Белки-2, ЭЦ-71, Углеводы-15                                                    |
| 180                        | Компот из сушеных фруктов                               | Углеводы-26, Белки-1, Жиры-3, ЭЦ-106                                           |
| 200                        | Суп картофельный с рыбными фрикадельками                | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15, ЭЦ-105                                           |
| 50                         | Хлеб ржаной                                             | Жиры-1, ЭЦ-99, Белки-3, Углеводы-20                                            |
| 745                        | Итого за Обед                                           | Углеводы-102, ЭЦ-872, Витамин С-0, Жиры-39, Белки-38                           |
| <u>Уплотнённый полдник</u> |                                                         |                                                                                |
| 60                         | Салат из горошка зеленого консервированного             | Углеводы-4, ЭЦ-50, Жиры-3, Белки-2                                             |
| 180                        | Напиток витаминизированный (грушадичка)                 | Белки-0, Витамин С-76, Жиры-0, Углеводы-22, ЭЦ-86                              |
| 30                         | Вафли                                                   | Жиры-8, Белки-2, Углеводы-18, Витамин С-0, ЭЦ-156                              |
| 100                        | Яблоки                                                  | ЭЦ-47, Углеводы-10                                                             |
| 85                         | Омлет натуральный                                       | Белки-8, Углеводы-2, Витамин С-0, Жиры-13, ЭЦ-157                              |
| 455                        | Итого за Уплотнённый полдник                            | Углеводы-56, ЭЦ-496, Жиры-24, Белки-12, Витамин С-76                           |
| 1 790                      | Итого за день                                           | Жиры-82, Белки-71, Углеводы-201, ЭЦ-1 795, Витамин С-76                        |

Заведующий

Мягкова Е.В.