

**Сад 134**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Какао на молоке</b> 134 <i>Какао-порошок, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Жиры-6, Углеводы-9, ЭЦ-100, Белки-6
36	<b>Бутерброд с маслом</b> 134 <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Жиры-5, ЭЦ-111, Белки-2
80	<b>Запеканка из творога</b> 134 <i>Ванилин, Крупа манная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Сметана 15% жир, Творог 9% жир, Яйцо</i>	ЭЦ-0, Жиры-0, Углеводы-0, Витамин С-0, Белки-0
316	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-11, Углеводы-24, ЭЦ-211, Белки-8, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Ряженка</b> 134 <i>Ряженка 2,5 % жир</i>	
200	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Гуляш из говядины</b> 134 <i>Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре</i>	
200	<b>Сок</b> 134 <i>Сок яблочный</i>	
200	<b>Свекольник вегетарианский со сметаной</b> <b>134</b> <i>Зелень петрушки, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Свекла, Сметана 15% жир, Томатное пюре, Чеснок, Яйцо, Соль йодированная</i>	
45	<b>Гренки из ржаного хлеба</b> 134 <i>Хлеб ржаной</i>	
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> 134 <i>Крупа гречневая, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	
60	<b>Свежий огурец</b> 134 <i>Огурцы</i>	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> 134 <i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-94, Углеводы-20, Белки-3
755	<b>Итого за Обед</b>	ЭЦ-94, Углеводы-20, Белки-3
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
90	<b>Тфтели рыбные</b> 134 <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Минтай, Молоко 2,5 % жир, Томатное пюре</i>	ЭЦ-47, Белки-1, Углеводы-10
44	<b>Пряник</b> 134 <i>Пряники "Детские"</i>	
80	<b>Салат из свежей капусты</b> 134 <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b> 134 <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
110	<b>Яблоки</b> 134 <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-9, ЭЦ-45, Жиры-0, Белки-0
524	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	ЭЦ-92, Белки-1, Углеводы-19, Жиры-0
1 795	<b>Итого за день</b>	Жиры-11, Углеводы-63, ЭЦ-397, Белки-12, Витамин С-0