

Сад 134

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
36	Бутерброд с маслом <i>134</i> Масло сливочное, Хлеб пшеничный	Углеводы-15, Жиры-5, Калорийность-111, Белки-2
200	Чай с сахаром <i>134</i> Сахар, Чай высшего и 1-го сорта	
60	Салат из горошка зеленого консервированного <i>134</i> Горошек зеленый конс., Лук репчатый, Масло растительное	Углеводы-6, Калорийность-83, Белки-3, Жиры-5
80	Омлет натуральный <i>134</i> Масло сливочное, Молоко, Яйцо	Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Белки-0
376	Итого за Завтрак	Углеводы-21, Жиры-10, Калорийность-194, Белки-5, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
90	Апельсин <i>134</i> Апельсины	
90	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
160	Плов из птицы <i>134</i> Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре, филе грудной части из мяса ЦБ	Жиры-6, Углеводы-37, Белки-3, Калорийность-222
200	Суп полевой со сметаной <i>134</i> Зелень петрушки, Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Сметана, Соль йодированная	
80	Салат из квашеной капусты <i>134</i> Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло растительное	Калорийность-4, Углеводы-1
200	Компот из сушеных фруктов <i>134</i> Кислота лимонная, Сахар, Сухофрукты (смесь)	
45	Хлеб пшеничный <i>134</i> Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Углеводы-20, Белки-3
56	Хлеб ржаной <i>134</i> Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
741	Итого за Обед	Жиры-7, Углеводы-78, Белки-9, Калорийность-419
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Кофейный напиток на молоке <i>134</i> Кофейный напиток, Молоко, Сахар	Калорийность-107, Углеводы-10, Жиры-6, Белки-6
70	Пирожок из дрожжевого теста <i>134</i> Ванилин, Дрожжи, Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Печень говяжья, Сахар, Яйцо	Калорийность-0, Витамин С-0, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0
200	Каша вязкая (гречневая, овсянная) <i>134</i> Масло сливочное, Молоко, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар	Витамин С-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Белки-0, Жиры-0
470	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-107, Углеводы-10, Жиры-6, Белки-6, Витамин С-0
1 677	Итого за день	Углеводы-109, Жиры-23, Калорийность-720, Белки-20, Витамин С-0