

Сад (лето)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 52 | Горошек зеленый(52) * <i>Горошек зеленый конс.</i> | |
| 8 | Масло сливочное(8) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир</i> | Жиры-6, ЭЦ-57 |
| 130 | Омлет * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Соль, Яйцо</i> | Белки-14, ЭЦ-201, Витамин С-1, Углеводы-3, Жиры-15 |
| 52 | Горошек зеленый(52) * <i>Горошек зеленый конс.</i> | |
| 193 | Кисель молочный(200) * <i>Крахмал картофельный, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i> | Жиры-3, ЭЦ-82, Белки-3, Углеводы-10 |
| 58 | Хлеб пшеничный(1 сорт)(40) * <i>Хлеб пшеничный</i> | ЭЦ-94, Углеводы-20, Белки-3 |
| 493 | Итого за Завтрак | Жиры-24, ЭЦ-434, Белки-20, Витамин С-1, Углеводы-33 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 168 | Кефир(150) * <i>Кефир 2,5 % жир</i> | Углеводы-5, Белки-7, Жиры-5, ЭЦ-91 |
| 56 | Печенье(50) * <i>Печенье</i> | ЭЦ-265, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-45 |
| 224 | Итого за Завтрак 2 | Углеводы-50, Белки-12, Жиры-12, ЭЦ-356 |
| <u>Обед</u> | | |
| 17 | Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i> | Углеводы-8, ЭЦ-39, Белки-1 |
| 170 | Напиток Витаминизированный <i>валетек (витошка)напиток</i> | |
| 247 | Жаркое по-домашнему(230) * <i>Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль</i> | ЭЦ-155, Белки-2, Углеводы-17, Жиры-8 |
| 263 | Суп "Паутинка" вегетерианский со сметаной(250/10) * <i>Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Яйцо</i> | Углеводы-11, Жиры-6, Белки-3, ЭЦ-112, Витамин С-16 |
| 29 | Хлеб пшеничный (1 сорт)(20) * <i>Хлеб пшеничный</i> | ЭЦ-47, Белки-2, Углеводы-10 |
| 726 | Итого за Обед | Углеводы-46, ЭЦ-353, Белки-8, Жиры-14, Витамин С-16 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Булочка домашняя(50) * <i>Дрожжи, Масло сливочное 72,5 % жир, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо</i> | Жиры-18, ЭЦ-347, Белки-16, Углеводы-32 |
| 34 | Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i> | Углеводы-16, Белки-2, ЭЦ-79 |
| 206 | Чай с сахаром(200) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i> | ЭЦ-1 |
| 242 | Суп молочный с пшеничной крупой(250) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i> | Углеводы-21, Жиры-9, ЭЦ-190, Белки-7 |
| 532 | Итого за Полдник | Жиры-27, ЭЦ-617, Белки-25, Углеводы-69 |
| 1 975 | Итого за день | Жиры-77, ЭЦ-1 760, Белки-65, Витамин С-17, Углеводы-198 |