

ДС(188) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
189	Кофейный напиток с молоком сад <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Углеводы-16, Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3
71	Бутерброды с сыром <i>Сыр, Хлеб пшеничный</i>	Белки-5, Жиры-5, Калорийность-115, Углеводы-12
217	Каша вязкая с маслом (и сахаром) 3-7 лет - Каша ячневая вязкая <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа ячневая</i>	Белки-0, Жиры-4, Калорийность-35, Углеводы-0
477	Итого за Завтрак	Углеводы-28, Калорийность-254, Белки-8, Жиры-12
<u>Завтрак 2</u>		
30	Вафли-с <i>Вафли</i>	Калорийность-59, Углеводы-13, Белки-1
180	Кефир 180 гр. <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-106, Витамин С-1, Углеводы-7, Белки-5, Жиры-6
210	Итого за Завтрак 2	Калорийность-165, Углеводы-20, Белки-6, Витамин С-1, Жиры-6
<u>Обед</u>		
38	Хлеб пшеничный-30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-69, Углеводы-15, Жиры-0
17	Хлеб ржаной с <i>Хлеб дарницкий</i>	Жиры-1, Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22
60	Салат из соленых огурцов с луком <i>Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый</i>	Жиры-5, Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-3
153	Пюре картофельное-150 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-137, Белки-2
180	Компот из свежих плодов с <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	
163	Птица тушеная - Соус сметанный <i>Томат-паста, Соль, Зелень петрушки, Мясо птицы филе, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная, Чеснок</i>	Калорийность-374, Белки-29, Жиры-29
198	Суп картофельный с макаронными изделиями -с <i>Морковь, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	
809	Итого за Обед	Белки-37, Калорийность-748, Углеводы-60, Жиры-40
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб ржаной с <i>Хлеб дарницкий</i>	Жиры-1, Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22
100	Фрукты и ягоды свежие <i>Апельсины</i>	Жиры-0, Калорийность-49, Белки-0, Углеводы-13

180	Чай с лимоном <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	Углеводы-9, Калорийность-33, Белки-0, Жиры-0
155	Биточки рыбные с овощами запеченные - Соус сметанный <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Сметана 15%, Сыр</i>	Углеводы-6, Белки-7, Калорийность-79, Жиры-3
125	Капуста тушеная с <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Мука пшеничная, Чеснок</i>	Углеводы-2, Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4
585	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-8, Калорийность-316, Белки-11, Углеводы-52
2 081	Итого за день	Углеводы-160, Калорийность-1 483, Белки-62, Жиры-66, Витамин С-1
Заведующий Московская М.В.		