

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
29	Хлеб пшеничный хлеб	Витамин С-0, ЭЦ-69, Углеводы-11, Белки-3, Жиры-1
70	Салат из кукурузы (консервированной)(60) * масло растительное, кукуруза консервированная	ЭЦ-68, Жиры-4, Белки-2, Углеводы-10
150	Омлет натуральный(85) * масло сливочное 72,50-82,50%, яйцо, молоко свежее 2,5-3,2%	ЭЦ-135, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-2
24	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-13, ЭЦ-60
180	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Жиры-3, Углеводы-6, ЭЦ-64, Белки-3
453	Итого за Завтрак	Витамин С-0, ЭЦ-396, Углеводы-42, Белки-16, Жиры-20
<u>Завтрак 2</u>		
155	Сок яблочный * сок тетра-пак 1 литр	Углеводы-18, ЭЦ-83, Белки-1
25	Приники детские пряники	ЭЦ-0, Углеводы-375, Жиры-350, Белки-325
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-393, ЭЦ-83, Белки-326, Жиры-350
<u>Обед</u>		
24	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-13, ЭЦ-60
200	Компот из свежих яблок* сахар песок, яблоки	ЭЦ-66, Углеводы-15
70	котлета мясная рубленая(70) * лук, масло сливочное 72,50-82,50%, говядина, баранина, молоко свежее 2,5-3,2%, хлеб	Белки-14, Жиры-12, Витамин С-0, Углеводы-7, ЭЦ-193
70	Салат из свеклы(40) * свекла молодая	Углеводы-5, ЭЦ-26, Белки-1
160	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами(105) * лук, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, крупа пшеничная, Вода	Углеводы-33, Белки-3, Жиры-4, ЭЦ-186
28	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, ЭЦ-96, Жиры-2, Белки-4, Углеводы-15
200	Суп картофельный с крупой(200) * лук, масло растительное, морковь, укроп, Зелень петрушка, лук зеленый, крупа рисовая, картофель очищенный, Вода	ЭЦ-74, Углеводы-16, Жиры-2, Витамин С-13, Белки-2
752	Итого за Обед	Витамин С-13, Жиры-20, Белки-26, Углеводы-104, ЭЦ-701
<u>Уплотненный полдник</u>		
29	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, ЭЦ-96, Жиры-2, Белки-4, Углеводы-15
150	Персик персики	
129	Соус яблочный крахмал, сахар песок, курага	ЭЦ-20, Углеводы-4
150	Запеканка из творога(101) * крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сметана 15%, творог 9%, Вода	ЭЦ-242, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-12, Витамин С-0
175	Ряженка(185) * ряженка	Углеводы-8, ЭЦ-92, Жиры-4, Белки-5
633	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-0, ЭЦ-450, Жиры-21, Белки-28, Углеводы-39
2 018	Итого за день	Витамин С-13, ЭЦ-1 630, Углеводы-578, Белки-396, Жиры-411