

ДС(203) Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Углеводы-17, Белки-5, Жиры-6, ЭЦ-131
25	Батон <i>Батон</i>	Углеводы-1, ЭЦ-4
10	Сыр (порциями) <i>Сыр 50%</i>	ЭЦ-36, Жиры-3, Белки-2
180	Кофейный напиток с молоком <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	ЭЦ-81, Витамин С-0, Углеводы-14, Жиры-2, Белки-2
420	Итого за Завтрак	Углеводы-32, Белки-9, Жиры-11, ЭЦ-252, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
99	Снежок <i>Напиток "Снежок" 2,5%</i>	Белки-19, Жиры-17, ЭЦ-355, Углеводы-33
99	Итого за Завтрак 2	Белки-19, Жиры-17, ЭЦ-355, Углеводы-33
<u>Обед</u>		
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*2 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, Зелень укропа, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-13, ЭЦ-86, Белки-2
220	Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный с томатом и луком* <i>Морковь, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы филе, Сметана 15%, Картофель, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-2, Углеводы-26, ЭЦ-142, Белки-4, Витамин С-22
60	Салат из свежих помидоров и огурцов / Сад / 60 гр. <i>Масло растительное, Огурцы, Помидоры</i>	Жиры-4, ЭЦ-43, Белки-1, Витамин С-11, Углеводы-1
49	Хлеб пшеничный /Сад/ 50 <i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-145, Жиры-1, Белки-6, Углеводы-28
50	Хлеб ржаной /Сад/ 50 <i>Хлеб дарницкий</i>	Жиры-2, Белки-5, ЭЦ-133, Углеводы-25
180	Компот из свежих плодов <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-21, ЭЦ-87, Белки-0, Витамин С-4, Жиры-0
739	Итого за Обед	ЭЦ-636, Жиры-13, Белки-18, Углеводы-111, Витамин С-50
<u>Уплотненный полдник</u>		
185	Каша вязкая пшеница с маслом <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Крупа пшено, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, ЭЦ-190
40	Яйца вареные <i>Яйцо</i>	Белки-50, Жиры-45, ЭЦ-620, Углеводы-3
100	Булочка ванильная / Сад / 100гр. <i>Дрожжи, Масло растительное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-10, Белки-1, Витамин С-3, ЭЦ-41, Жиры-0
200	Чай с лимоном <i>Сахар-песок, Чай черный, *Вода, Лимоны</i>	Углеводы-10, Белки-1, Витамин С-3, ЭЦ-41, Жиры-0
525	Итого за Уплотненный полдник	Белки-56, Жиры-51, ЭЦ-851, Углеводы-42, Витамин С-3
1 783	Итого за день	Углеводы-218, Белки-102, Жиры-92, ЭЦ-2 094, Витамин С-53