

ДС(163ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	ДС(163) Суп молочный с крупой Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес», *Вода	Белки-6,67, Жиры-7,78, Углеводы-27,78, ЭЦ-206,67
5	Масло (порциями) Масло сливочное 72,5%	Углеводы-3,00, Жиры-4,00, Белки-2,00, ЭЦ-35,00
40	Яйца вареные Яйцо	Жиры-5,00, Углеводы-, Белки-5,00, ЭЦ-62,00
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	Углеводы-22,50, ЭЦ-106,50, Белки-3,00
10	Сыр (порциями) Сыр 50%	
180	ДС(163) Чай с молоком 3-7 лет Сахар-песок, Молоко 2,5%, Чай черный, *Вода	Жиры-2,00, ЭЦ-87,00, Белки-3,00, Углеводы-14,00
465	Итого за Завтрак	Белки-19,667, Жиры-18,778, Углеводы-67,278, ЭЦ-497,167
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир 200 Кефир 2,5%	Углеводы-6,00, ЭЦ-75,00, Жиры-4,00, Витамин С-1,00, Белки-4,00
12	ДС(163) Печенье Печенье	ЭЦ-10,00, Витамин С-, Белки-1,00, Углеводы-1,00, Жиры-
192	Итого за Завтрак 2	Углеводы-7, ЭЦ-85, Жиры-4, Витамин С-1, Белки-5
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 Хлеб пшеничный	Жиры-1,00, Углеводы-16,00, ЭЦ-76,00, Белки-2,00
50	Хлеб ржаной 30 Хлеб дарницкий	Углеводы-15,00, ЭЦ-64,00, Жиры-, Белки-2,00
16	к первому блюду Соль, Лавровый лист, Сметана 15%	
70	ДС(163) Котлеты рубленые из птицы 70 Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный	ЭЦ-151,00, Белки-11,00, Углеводы-9,00, Жиры-8,00
50	ДС(163) Огурцы в нарезке Огурцы	Белки-, Жиры-, Витамин С-1,67, ЭЦ-2,50
200	ДС(163) Щи из свежей капусты с картофелем Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Картофель, *Вода	Жиры-4,00, Белки-2,00, Углеводы-8,00, Витамин С-24,00, ЭЦ-74,00
120	ДС(163) Картофель отварной 120 Масло сливочное 72,5%, Картофель	
180	ДС(163) Сок яблочный (200) Сок яблочный (фруктовый)	ЭЦ-76,00, Белки-, Углеводы-18,00, Жиры-
716	Итого за Обед	Жиры-13, Углеводы-66, ЭЦ-443,5, Белки-17, Витамин С-25,667
<u>Уплотненный полдник</u>		
100	ДС(163) Яблоки Яблоки свежие	Белки-, Витамин С-10,53, Углеводы-9,47, ЭЦ-47,37, Жиры-
180	ДС(163) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода	Белки-3,00, ЭЦ-97,00, Жиры-2,00, Углеводы-16,00
30	ДС(163) Кисель молочный (соус) Крахмал, Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода	Белки-1,00, ЭЦ-51,00, Жиры-1,00, Углеводы-9,00
150	ДС(163) Пудинг из творога (запеченный) 200 Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Сметана 15%, Творог 9%, Крупа манная	Жиры-15,00, Белки-19,00, Витамин С-1,00, Углеводы-24,00, ЭЦ-310,00
460	Итого за Уплотненный полдник	Белки-23, Витамин С-11,526, Углеводы-58,474, ЭЦ-505,368, Жиры-18
1 833	Итого за день	Белки-64,667, Жиры-53,778, Углеводы-198,752, ЭЦ-1 531,035, Витамин С-38,193