

Сад 92

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	Чай с сахаром(200) * сахар-песок, чай, вода водопроводная	Калорийность-52
36	Бутерброд с маслом №1(10/30) * масло сливочное 72,5%, булочки, рожки	Калорийность-75
60	Омлет паровой с мясом №238 (80) * говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо	Калорийность-190
84	Салат из свежих помидор №14(80) * масло растительное, помидоры свежие	Калорийность-52
32	Хлеб пшеничный(25) * хлеб пшеничный	Калорийность-40
411	Итого за Завтрак	Калорийность-409
<u>Завтрак 2</u>		
170	Йогурт(150) * йогурт	Калорийность-102
170	Итого за Завтрак 2	Калорийность-102
<u>Обед</u>		
48	Хлеб ржаной 50 хлеб ржаной	Калорийность-40
5	Соль(5) * соль	
29	Хлеб пшеничный 25 хлеб пшеничный	Калорийность-51
191	Борщ №62(200) * масло растительное, морковь, капуста свежая, томат, укроп, лук репчатый молодой, свекла молодая, вода водопроводная	Калорийность-195
117	Макаронные изделия отварные с маслом №219(120) * масло сливочное 72,5%, вермишель, макароны, вода водопроводная	Калорийность-118
100	Суфле из куринного филе(80/30) * мясо птицы-филе, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, лук репчатый молодой	Калорийность-185
208	Компот из яблок(200) * сахар-песок, яблоки отечественные, вода водопроводная	Калорийность-56
87	Икра из свежих баклажан масло растительное, томат, баклажаны, лук репчатый молодой	Калорийность-83
785	Итого за Обед	Калорийность-728
<u>Уплотненный полдник</u>		
28	Хлеб пшеничный(25) * хлеб пшеничный	Калорийность-40
112	Рыба Горбуша отварная(100) * горбуша, морковь, лук репчатый молодой, вода водопроводная	Калорийность-200
105	Картофель отварной с маслом №136(180) * масло сливочное 72,5%, картофель	Калорийность-153
204	Капуста тушеная(180) * морковь, томат, лук репчатый молодой, капуста свежая молодая	Калорийность-67
207	Напиток из груши дички(200) * напиток груши-дичка с б.з.л.	Калорийность-39
656	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-499
2 022	Итого за день	Калорийность-1 738