

Сад Лето (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром(200) *	Углеводы-4, Калорийность -12
129	Пудинг из творога (запеченный) *	Жиры-12, Белки-16, Углеводы-23, Витамин С-0, Калорийность -262
25	Хлеб пшеничный(25) *	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-12, Калорийность -59
100	Яблоки *	Жиры-0, Калорийность -44, Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0
454	Итого за Завтрак	Углеводы-49, Калорийность -377, Жиры-12, Белки-18, Витамин С-10
<u>Завтрак 2</u>		
153	Напиток из груши дички *	Углеводы-20, Калорийность -80
153	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность -80
<u>Обед</u>		
150	Макаронные изделия отварные с маслом(150) *	Белки-4, Жиры-4, Калорийность -165, Углеводы-35
3	Соль(5) *	
200	Компот из смеси сухофруктов*	Углеводы-17, Калорийность -53
30	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
202	Суп картофельный с крупой(200) *	Белки-2, Калорийность -80, Витамин С-14, Жиры-2, Углеводы-13
50	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность -95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
96	Тефтели мясные(80) *	Углеводы-10, Витамин С-6, Белки-8, Жиры-9, Калорийность -103
731	Итого за Обед	Белки-19, Жиры-16, Калорийность -567, Углеводы-110, Витамин С-20
<u>Полдник</u>		
60	Салат из свежих помидоров с луком	Белки-1, Калорийность -49, Жиры-4, Витамин С-12, Углеводы-3
40	Соус томатный(40) *	Витамин С-2, Белки-0, Калорийность -22, Жиры-2, Углеводы-1
150	Рис отварной с овощами(150) *	Витамин С-7, Белки-1, Углеводы-37, Калорийность -144, Жиры-5
51	Печенье(50) *	Калорийность -154, Углеводы-35, Белки-2, Жиры-6
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Белки-2, Жиры-0, Калорийность -47, Углеводы-10
196	Кефир *	Белки-6, Углеводы-7, Жиры-5, Калорийность -106
83	Котлеты рыбные паровые(80) *	Жиры-1, Калорийность -85, Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-7
600	Итого за Полдник	Белки-20, Калорийность -607, Жиры-23, Витамин С-22, Углеводы-100
1 938	Итого за день	Углеводы-279, Калорийность -1 631, Жиры-51, Белки-57, Витамин С-52

Сад Филиал (Лето)(72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
100	Яблоки *	Белки-0, Жиры-0, Калорийность -44, Витамин С-10, Углеводы-10
152	Пудинг из творога (запеченный) *	Калорийность -262, Углеводы-23, Жиры-12, Белки-16, Витамин С-0
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность -12, Углеводы-4
26	Хлеб пшеничный(25) *	Жиры-0, Углеводы-12, Калорийность -59, Белки-2
478	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-12, Калорийность -377, Витамин С-10, Углеводы-49
<u>Завтрак 2</u>		
167	Напиток из груши дички *	Углеводы-20, Калорийность -80
167	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность -80
<u>Обед</u>		
81	Тефтели мясные(80) *	Витамин С-6, Жиры-9, Углеводы-10, Белки-8, Калорийность -103
3	Соль(5) *	
54	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность -95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
203	Суп картофельный с крупой(200) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность -80, Витамин С-14, Жиры-2
150	Макаронные изделия отварные с маслом(150) *	Жиры-4, Углеводы-35, Белки-4, Калорийность -165
200	Компот из смеси сухофруктов*	Углеводы-17, Калорийность -53
31	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
722	Итого за Обед	Витамин С-20, Жиры-16, Углеводы-110, Белки-19, Калорийность -567
<u>Полдник</u>		
56	Печенье(50) *	Углеводы-35, Жиры-6, Калорийность -154, Белки-2
21	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность -47
82	Котлеты рыбные паровые(80) *	Жиры-1, Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-7, Калорийность -85
40	Соус томатный(40) *	Калорийность -22, Углеводы-1, Витамин С-2, Белки-0, Жиры-2
61	Салат из свежих помидоров с луком	Калорийность -49, Белки-1, Жиры-4, Витамин С-12, Углеводы-3
205	Кефир *	Белки-6, Углеводы-7, Жиры-5, Калорийность -106
150	Рис отварной с овощами(150) *	Витамин С-7, Калорийность -144, Белки-1, Углеводы-37, Жиры-5
615	Итого за Полдник	Углеводы-100, Жиры-23, Калорийность -607, Белки-20, Витамин С-22
1 982	Итого за день	Белки-57, Жиры-51, Калорийность -1 631, Витамин С-52, Углеводы-279

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
7	Сыр (порциями)(5) *	Калорийность -17, Белки-1, Жиры-1
139	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	Жиры-4, Калорийность -119, Углеводы-16, Белки-4
129	Оладьи из творога(100) *	Углеводы-23, Калорийность -164, Жиры-9, Белки-13
181	Чай с сахаром(180) *	Углеводы-3, Жиры-0, Калорийность -10, Белки-0
21	Хлеб пшеничный 20 *	Жиры-0, Калорийность -47, Белки-1, Углеводы-10
477	Итого за Завтрак	Калорийность -357, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-52
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый(150) *	Жиры-0, Витамин С-3, Углеводы-15, Калорийность -64, Белки-0
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Витамин С-3, Углеводы-15, Калорийность -64, Белки-0
<u>Обед</u>		
185	Суп картофельный с крупой(180) *	Жиры-4, Калорийность -88, Белки-1, Углеводы-11
160	Компот из сушеных фруктов(180) *	Белки-0, Жиры-0, Калорийность -31, Углеводы-10
15	Хлеб ржаной(40) *	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8, Калорийность -38
109	Макаронные изделия отварные с маслом(120) *	Жиры-3, Калорийность -132, Белки-4, Углеводы-21
3	Соль(3) *	
31	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
79	Тефтели мясные(60/20) *	Калорийность -103, Жиры-8, Углеводы-9, Белки-7
582	Итого за Обед	Жиры-15, Калорийность -463, Белки-15, Углеводы-74
<u>Полдник</u>		
25	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность -38, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
184	Кефир(180) *	Жиры-4, Белки-5, Калорийность -90, Углеводы-7
40	Печенье(40) *	Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность -121, Белки-0
61	Котлеты рыбные паровые(60) *	Углеводы-6, Жиры-2, Калорийность -88, Белки-7
41	Салат из свежих помидоров с луком(40) *	Жиры-2, Калорийность -31, Углеводы-2, Белки-0
51	Соус томатный(50) *	Жиры-2, Белки-0, Калорийность -28, Углеводы-2
118	Рис отварной *	Жиры-4, Углеводы-29, Калорийность -167, Белки-3
520	Итого за Полдник	Калорийность -563, Жиры-19, Белки-16, Углеводы-82
1 729	Итого за день	Калорийность -1 447, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-223, Витамин С-3

Котова Л.А.