

## ДС(219Ф) Сад лето

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 210                        | <b>Каша овсяная ("Геркулес")(210) *</b><br><i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Хлопья овсяные</i>                                                                             | ЭЦ-207, Углеводы-8, Белки-5, Жиры-9                                            |
| 40                         | <b>Бутерброд с маслом(40) *</b><br><i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>                                                                                                                        | Белки-3, Углеводы-21, ЭЦ-138, Жиры-5                                           |
| 180                        | <b>Кофейный напиток с молоком(180) *</b><br><i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>                                                                                          | Жиры-3, ЭЦ-98, Углеводы-6, Белки-3                                             |
| 430                        | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                       | ЭЦ-443, Углеводы-35, Белки-11, Жиры-17                                         |
| <b>Завтрак 2</b>           |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 180                        | <b>Снежок / Сад / 180гр.</b><br><i>Напиток "Снежок" 2,5%</i>                                                                                                                                  | Белки-5, Углеводы-19, ЭЦ-142, Жиры-5                                           |
| 180                        | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                                                                                                                     | Белки-5, Углеводы-19, ЭЦ-142, Жиры-5                                           |
| <b>Обед</b>                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 60                         | <b>Салат из свежих помидоров с луком</b><br><i>Масло растительное, Лук репчатый, Помидоры</i>                                                                                                 | Витамин С-18, ЭЦ-82, Белки-1,<br>Углеводы-5, Жиры-6                            |
| 40                         | <b>Хлеб пшеничный сад-</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                                                                                           | Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-58, Углеводы-11                                            |
| 25                         | <b>Хлеб ржаной</b><br><i>Хлеб дарницкий</i>                                                                                                                                                   | Жиры-1, Углеводы-12, Белки-2, ЭЦ-66                                            |
| 180                        | <b>Компот из сушеных фруктов / Сад / 180гр.</b><br><i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная</i>                                                                                   | Жиры-0, ЭЦ-81, Белки-1, Углеводы-20                                            |
| 180                        | <b>Плов из птицы(210) *</b><br><i>Морковь, Крупа рисовая, Томат-паста, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы</i>                                                              | Углеводы-33, Жиры-21, ЭЦ-400,<br>Белки-20, Витамин С-6                         |
| 200                        | <b>Суп картофельный с клецками /Сад/</b><br><i>Морковь, Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Зелень укропа, Лук зеленый, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i> | Белки-5, ЭЦ-181, Жиры-4, Витамин С-11,<br>Углеводы-31                          |
| 685                        | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                          | Витамин С-35, ЭЦ-868, Белки-31,<br>Углеводы-112, Жиры-32                       |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 25                         | <b>Хлеб ржаной</b><br><i>Хлеб дарницкий</i>                                                                                                                                                   | Жиры-1, Углеводы-12, Белки-2, ЭЦ-66                                            |
| 20                         | <b>Вафли 20</b><br><i>Вафли</i>                                                                                                                                                               | Жиры-3, Углеводы-7, Белки-2, ЭЦ-58                                             |
| 180                        | <b>Чай с лимоном (с) 180</b><br><i>Сахар-песок, Чай черный, Лимоны</i>                                                                                                                        | Углеводы-10, Жиры-0, Белки-1, Витамин<br>С-3, ЭЦ-41                            |
| 60                         | <b>Икра кабачковая(60) *</b><br><i>Икра кабачковая</i>                                                                                                                                        | Углеводы-5, Витамин С-4, Белки-1,<br>Жиры-5, ЭЦ-70                             |
| 180                        | <b>Макаронные изделия отварные с маслом /<br/>Сад / 130гр.</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>                                                                            | Углеводы-9, Жиры-4, ЭЦ-76, Белки-2                                             |
| 40                         | <b>Яйца вареные / Сад / 40гр.</b><br><i>Яйцо</i>                                                                                                                                              | Жиры-45, Белки-50, Углеводы-3, ЭЦ-620                                          |
| 100                        | <b>Апельсины</b><br><i>Апельсины</i>                                                                                                                                                          | Белки-1, ЭЦ-43, Углеводы-8, Жиры-0                                             |
| 605                        | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                                                                                                                                                           | Жиры-58, Углеводы-54, Белки-59,<br>ЭЦ-974, Витамин С-7                         |
| 1 900                      | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                          | ЭЦ-2 427, Углеводы-220, Белки-106,<br>Жиры-112, Витамин С-42                   |

Заведующий

Гончарова О.Э.

