

## Сад рацион (общий 208)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100	<b>(208) Яблоки *</b> <small>яблоки</small>	Калорийность-44
180	<b>(208) Какао с молоком *</b> <small>Вода (проточная), какао, молоко свежее, сахар песок</small>	Калорийность-85
35	<b>(208) Хлеб пшеничный *</b> <small>хлеб пшеничный</small>	Калорийность-82
15	<b>(208) Сыр (порциями) *</b> <small>сыр "Российский"</small>	Калорийность-54
50	<b>(208) Сдоба обыкновенная *</b> <small>Вода (проточная), дрожжи, масло сливочное (пачка), мука пшеничная, сахар песок, яйцо</small>	Калорийность-107
200	<b>(208) Каша вязкая с морковью</b> <small>Вода (проточная), масло сливочное (пачка), молоко свежее, Морковь оч.вакуум., пшено, сахар песок</small>	Калорийность-186
580	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-558
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
149	<b>(208) Сок фруктовый (яблочный)</b> <small>Сок яблочный 3л.</small>	Калорийность-68
149	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-68
<b><u>Обед</u></b>		
3	<b>(208) Соль на весь день</b> <small>соль</small>	
50	<b>(208) Хлеб ржаной *</b> <small>хлеб ржаной</small>	Калорийность-85
180	<b>(208) Компот из сушеных фруктов</b> <small>Вода (проточная), лимонная кислота, сахар песок, сухо-фрукты</small>	Калорийность-91
180	<b>(208) Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>Вода (проточная), зелень (петрушка), капуста свеж., картофель, Лук оч. вакуум., лук разный старого урожая, масло растительное, морковь, Морковь оч.вакуум., сметана, томат</small>	Калорийность-79
50	<b>(208) Винегрет овощной</b> <small>картофель, Лук оч. вакуум., лук разный старого урожая, масло растительное, морковь, огурцы сол., свекла</small>	Калорийность-39
194	<b>(208) Плов из птицы *</b> <small>Вода (проточная), Лук оч. вакуум., масло сливочное (пачка), Морковь оч.вакуум., птица - цыплята, рис, томат, Филе куриное</small>	Калорийность-262
657	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-556
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
60	<b>(208) Салат из горошка зеленого консервированного *</b> <small>зеленый горошек, зелень (петрушка), масло растительное</small>	Калорийность-56
35	<b>(208) Хлеб пшеничный *</b> <small>хлеб пшеничный</small>	Калорийность-82
150	<b>(208) Пюре картофельное</b> <small>картофель, Картофель оч. вакуум., масло сливочное (пачка), молоко свежее</small>	Калорийность-132
161	<b>(208) Ряженка *</b> <small>ряженка</small>	Калорийность-76
47	<b>(208) Рыба соленая(порциями) *</b> <small>сельдь соленая</small>	Калорийность-67
40	<b>(208) Печенье овсяное</b> <small>печенье овсяное весовое</small>	Калорийность-52
180	<b>(208) Чай с сахаром *</b> <small>Вода (проточная), сахар песок, чай</small>	Калорийность-32
673	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-497
2 059	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 679