

Сад рацион (общий 208)

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