

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

1	Соль(1) * соль	
410	Запеканка из творога(150) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, сметана, яйцо, творог весовой , крупа манная, сахар-песок, изюм	
59	Соус молочный (сладкий)(50) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, мука пшеничная, сахар-песок, вода водопроводная	Калорийность-165
11	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Калорийность-232
18	Хлеб пшеничный (30) * хлеб пшеничный	Калорийность-500
3	Масло (порциями)(5) * масло сливочное 72,5%	
224	Какао с молоком(180) * молоко свежее, сахар-песок, какао, вода водопроводная	Калорийность-174
726	Итого за Завтрак	Калорийность-1 071
	Завтрак 2	
199	Ряженка(200) * ряженка	

199	Итого за Завтрак 2	
	Обед	
1	Соль(1) * соль	
17	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Калорийность-232
18	Хлеб пшеничный (30) * хлеб пшеничный	Калорийность-500
212	Суп картофельный с мясными фрикадельками(225) * масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, томат, укроп, вода водопроводная	Калорийность-138
31	Фрикадельки мясные(25) * говядина-мякоть, яйцо, лук репчатый, вода водопроводная	Калорийность-66
79	Котлеты рубленые(80) * говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, хлеб пшеничный	
149	Пюре картофельное(120) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель	
46	Салат из свежих огурцов(40) * масло растительное, огурцы свежие	Калорийность-28
204	Кисель из натурального сока(200) * крахмал , сахар-песок, сок разный 1л.т/пак	Калорийность-264
757	Итого за Обед	Калорийность-1 228
	Полдник	
1	Соль(1) * соль	
12	Хлеб пшеничный(20) * хлеб пшеничный	Калорийность-188
168	Запеканка из печени с рисом(170) * печень , масло сливочное 72,5%, яйцо, крупа рис , лук репчатый	

74	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	Калорийность-48
	<i>масло растительное, лук репчатый, огурцы свежие, помидоры свежие</i>	
110	Яблоки(100) *	
	<i>яблоки отечественные</i>	
102	Ватрушка(50) *	
	<i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок, дрожжи, повидло</i>	
178	Чай с сахаром(180) *	
	<i>сахар-песок, чай , вода водопроводная</i>	
645	Итого за Полдник	Калорийность-236
2 327	Итого за день	Калорийность-1 618