

## Если зима

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
130	<b>Пудинг из творога (запеченный)(130) *</b> <i>Ванилин, Крупа манная, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко сгущенное, Сахар, Соль, Сухари панировочные, Яйцо, Творог весовой</i>	Углеводы-11, Белки-15, Жиры-10, Калорийность-196, Витамин С-0
25	<b>Бутерброд с маслом(20/5) *</b> <i>Батон, Масло сливочное</i>	Калорийность-111, Жиры-12
182	<b>Какао с молоком(180) *</b> <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар</i>	Калорийность-198, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-15
337	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-26, Белки-24, Жиры-34, Калорийность-505, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Ряженка(150) *</b> <i>Ряженка</i>	Калорийность-162, Углеводы-12, Жиры-8, Белки-8
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-162, Углеводы-12, Жиры-8, Белки-8
<b><u>Обед</u></b>		
1 685	<b>Огурец соленый(42) *</b> <i>Огурцы соленые</i>	Жиры-0, Калорийность-6, Белки-0, Углеводы-0
30	<b>Хлеб пшеничный(30) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-6, Калорийность-213, Углеводы-45
180	<b>Свекольник со сметаной(180) *</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Свекла, Сметана, Соль, Укроп, Яйцо</i>	Белки-5, Калорийность-122, Жиры-6, Витамин С-17, Углеводы-10
19	<b>Хлеб ржаной(20) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
60	<b>Котлеты(60) *</b> <i>Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Хлеб пшеничный, Чеснок, Яйцо</i>	Белки-12, Калорийность-172, Жиры-11, Витамин С-6, Углеводы-7
110	<b>Гороховое пюре(110) *</b> <i>Горох, Лук репчатый, Масло сливочное</i>	Калорийность-140, Углеводы-30, Белки-3, Жиры-1
180	<b>Напиток из плодов шиповника(180) *</b> <i>Сахар, Шиповник сухой</i>	
2 264	<b>Итого за Обед</b>	Жиры-18, Калорийность-731, Белки-28, Углеводы-108, Витамин С-23

**Уплотненный полдник**

103	<b>Бананы(95) *</b> <i>Бананы</i>	Углеводы-44, Калорийность-198, Белки-3
184	<b>Каша молочная пшеничная(180) *</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Соль</i>	Жиры-10, Углеводы-32, Калорийность-270, Белки-12
81	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста(80) *</b> <i>Дрожжи, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Мука пшеничная, Соль, Яйцо</i>	Белки-9, Углеводы-34, Витамин С-31, Калорийность-239, Жиры-7
151	<b>Сок (150)</b> <i>Сок разный</i>	
519	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-110, Калорийность-707, Белки-24, Жиры-17, Витамин С-31
3 270	<b>Итого за день</b>	Углеводы-256, Белки-84, Жиры-77, Калорийность-2 105, Витамин С-54

Заведующий

Олейникова Т.Ю.

## Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
50	<b>Бутерброд с маслом(40/10) *</b> <i>Батон, Масло сливочное</i>	Калорийность-76, Жиры-8, Углеводы-1
202	<b>Какао с молоком(200) *</b> <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар</i>	Углеводы-6, Белки-3, Жиры-4, Калорийность-72
150	<b>Пудинг из творога (запеченный)(150) *</b> <i>Ванилин, Крупа манная, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко сгущенное, Сахар, Соль, Сухари панировочные, Яйцо, Творог весовой</i>	Калорийность-287, Витамин С-1, Углеводы-17, Жиры-15, Белки-21
402	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-435, Жиры-27, Углеводы-24, Белки-24, Витамин С-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
30	<b>Вафли(30) *</b> <i>Вафли</i>	
200	<b>Ряженка(200) *</b> <i>Ряженка</i>	Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-108, Белки-6
230	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-108, Белки-6
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>огурец соленый(60) *</b> <i>Огурцы соленые</i>	Углеводы-0, Калорийность-39, Жиры-4, Белки-0
30	<b>Хлеб пшеничный(30) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Углеводы-15, Белки-2
29	<b>хлеб ржаной(30) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-59
200	<b>Напиток из плодов шиповника(200) *</b> <i>Сахар, Шиповник сухой</i>	
200	<b>Свекольник со сметаной(200) *</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Свекла, Сметана, Соль, Томатное пюре, Укроп, Яйцо</i>	Калорийность-119, Витамин С-19, Углеводы-11, Белки-4, Жиры-6
80	<b>Котлеты(80) *</b> <i>Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Хлеб пшеничный, Чеснок, Яйцо</i>	Жиры-12, Углеводы-6, Калорийность-185, Белки-13, Витамин С-4
133	<b>Гороховое пюре(130) *</b> <i>Горох, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль</i>	Белки-4, Калорийность-174, Углеводы-37, Жиры-2
732	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-81, Калорийность-647, Жиры-24, Белки-25, Витамин С-23

Уплотненный полдник

81	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста(80) *</b> <i>Дрожжи, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко, Морковь, Мука пшеничная, Соль, Яйцо</i>	Белки-9, Углеводы-34, Витамин С-31, Калорийность-239, Жиры-7
202	<b>Сок(200) *</b> <i>Сок разный</i>	
103	<b>Бананы(100) *</b> <i>Бананы</i>	Углеводы-15, Калорийность-67, Белки-1
204	<b>Каша молочная пшеничная(200) *</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Соль</i>	Белки-7, Углеводы-20, Жиры-7, Калорийность-171
<hr/> <b>590</b>	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-17, Углеводы-69, Витамин С-31, Калорийность-477, Жиры-14
<hr/> <b>1 954</b>	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 667, Жиры-70, Углеводы-182, Белки-72, Витамин С-55

Заведующий

Олейникова Т.Ю.

---