

Сад осенне-летний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
79	Кукуруза консервированная *	Углеводы-7, Калорийность-31, Белки-4, Жиры-0
21	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
200	Чай *	Калорийность-32, Углеводы-10
10	Масло сливочное *	Жиры-8, Калорийность-71
32	Батон *	Калорийность-69, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-0
110	Омлет натуральный *	Калорийность-180, Углеводы-5, Витамин С-1, Жиры-27, Белки-28
452	Итого за Завтрак	Углеводы-45, Калорийность-422, Белки-35, Жиры-35, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
137	Яблоко *	Белки-1, Витамин С-17, Жиры-1, Калорийность-75, Углеводы-16
205	Сок *	Калорийность-72, Углеводы-20, Белки-1
342	Итого за Завтрак 2	Белки-2, Витамин С-17, Жиры-1, Калорийность-147, Углеводы-36
<u>Обед</u>		
32	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
200	Кисель из джема*	Калорийность-71, Белки-0, Углеводы-18
200	Суп "Свекольник" *	Витамин С-37, Калорийность-146, Углеводы-29, Белки-6, Жиры-6
76	Салат из свежего огурца и лука *	Жиры-3, Углеводы-2, Калорийность-31, Витамин С-9, Белки-1
86	Пюре гороховое *	Углеводы-26, Калорийность-138, Жиры-2, Белки-2
112	Сальники из печени *	Углеводы-15, Белки-23, Витамин С-43, Жиры-16, Калорийность-221
32	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
738	Итого за Обед	Калорийность-740, Углеводы-118, Белки-36, Витамин С-89, Жиры-27
<u>Уплотненный полдник</u>		
21	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
200	Каша геркулесовая молочная *	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-172
100	Ватрушка с творогом *	Калорийность-223, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-44, Витамин С-1
182	Кефир *	Калорийность-78, Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9
503	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-567, Белки-32, Углеводы-97, Жиры-25, Витамин С-1
2 035	Итого за день	Углеводы-296, Калорийность-1 876, Белки-105, Жиры-88, Витамин С-108