

Сад осенне-летний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Кофейный напиток с молоком *	Белки-5, Калорийность-128, Углеводы-20, Жиры-5
10	Масло сливочное *	Жиры-8, Калорийность-71
30	Батон *	Калорийность-69, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-0
150	Шарлотка со свежими яблоками *	Витамин С-4, Калорийность-249, Жиры-3, Углеводы-69, Белки-4
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
410	Итого за Завтрак	Белки-14, Калорийность-611, Углеводы-124, Жиры-16, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток витаминизированный *	Калорийность-7, Углеводы-2
121	Яблоко *	Белки-1, Витамин С-17, Жиры-1, Калорийность-75, Углеводы-16
301	Итого за Завтрак 2	Калорийность-82, Углеводы-18, Белки-1, Витамин С-17, Жиры-1
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
200	Суп с клецками *	Витамин С-16, Жиры-21, Калорийность-215, Белки-21, Углеводы-35
200	Капуста тушеная с мясом *	Калорийность-264, Жиры-21, Белки-23, Углеводы-13, Витамин С-97
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
660	Итого за Обед	Калорийность-646, Белки-48, Углеводы-87, Витамин С-113, Жиры-42
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
135	Пюре картофельное *	Белки-3, Углеводы-20, Жиры-4, Калорийность-126, Витамин С-23
150	Рыба тушеная с овощами *	Белки-2, Витамин С-7, Углеводы-9, Жиры-7, Калорийность-106
200	Чай с лимоном *	Витамин С-5, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, Калорийность-36
505	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-307, Углеводы-47, Белки-6, Жиры-11, Витамин С-35
1 876	Итого за день	Белки-69, Калорийность-1 646, Углеводы-276, Жиры-70, Витамин С-169
Заведующий Колесникова Т.С.		