

Сад осенне-летний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Помидор свежий *	Жиры-0, Калорийность-10, Углеводы-2, Белки-1, Витамин С-15
10	Масло сливочное *	Жиры-8, Калорийность-71
30	Батон *	Калорийность-69, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-0
70	Каша пшеничная *	Жиры-3, Углеводы-23, Калорийность-141, Белки-4
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
1	Яйцо отварное *	Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность-65, Белки-13
200	Какао с молоком *	Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-120, Белки-5
381	Итого за Завтрак	Жиры-28, Калорийность-515, Углеводы-67, Белки-26, Витамин С-15
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок *	Калорийность-72, Углеводы-20, Белки-1
200	Итого за Завтрак 2	Калорийность-72, Углеводы-20, Белки-1
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
100	Шницель из говядины*	Белки-21, Калорийность-206, Жиры-19, Углеводы-6, Витамин С-4
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
110	Макароны "Аппетитные" *	Белки-5, Калорийность-110, Жиры-3, Углеводы-24, Витамин С-3
200	Борщ со свежей капустой *	Белки-4, Витамин С-51, Калорийность-160, Жиры-9, Углеводы-25
660	Итого за Обед	Калорийность-643, Углеводы-94, Белки-34, Жиры-31, Витамин С-58
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
180	Кефир *	Калорийность-78, Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9
150	Суфле творожное с изюмом *	Белки-21, Углеводы-16, Витамин С-1, Жиры-34, Калорийность-253
50	Пряники*	Калорийность-128, Белки-3, Углеводы-38, Жиры-2
400	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-553, Белки-36, Углеводы-80, Жиры-42, Витамин С-1
1 641	Итого за день	Жиры-101, Калорийность-1 783, Углеводы-261, Белки-97, Витамин С-74