

Сад осенне-летний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное *	Жиры-8, Калорийность-71
200	Каша пшеничная молочная *	Калорийность-182, Белки-7, Углеводы-26, Жиры-7
10	Сыр *	Калорийность-31, Белки-2, Витамин С-0, Жиры-3
30	Батон *	Калорийность-69, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-0
200	Кофейный напиток с молоком *	Белки-5, Калорийность-128, Углеводы-20, Жиры-5
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
470	Итого за Завтрак	Жиры-23, Калорийность-575, Белки-19, Углеводы-81, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
180	Ряженка *	Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
150	Икра свекольная *	Витамин С-25, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-100, Углеводы-20
200	Суп картофельный *	Углеводы-13, Белки-2, Жиры-3, Витамин С-16, Калорийность-89
30	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
80	Суфле из мяса птицы *	Жиры-29, Витамин С-6, Белки-28, Углеводы-10, Калорийность-263
690	Итого за Обед	Калорийность-619, Белки-38, Углеводы-82, Витамин С-47, Жиры-37
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
75	Булочка "Домашняя" *	Белки-8, Калорийность-202, Углеводы-45, Витамин С-0, Жиры-8
180	Рагу овощное *	Жиры-5, Калорийность-173, Углеводы-36, Белки-7, Витамин С-104
200	Чай *	Калорийность-32, Углеводы-10
475	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-446, Углеводы-99, Белки-16, Витамин С-104, Жиры-13
1 815	Итого за день	Жиры-78, Калорийность-1 737, Белки-78, Углеводы-270, Витамин С-152

Заведующий

Колесникова Т.С.