

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное *	Калорийность-71, Жиры-8
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	Кофейный напиток с молоком *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-128, Белки-5
10	Сыр *	Жиры-3, Витамин С-0, Калорийность-31, Белки-2
30	Батон *	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
121	Яблоко *	Витамин С-17, Белки-1, Углеводы-16, Жиры-1, Калорийность-75
200	Каша манная молочная *	Жиры-7, Калорийность-208, Белки-7, Углеводы-29
591	Итого за Завтрак	Калорийность-629, Жиры-24, Белки-19, Углеводы-80, Витамин С-17
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок *	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-72
200	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-72
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
85	Винегрет *	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Витамин С-12, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
30	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
90	Биточки паровые из говядины *	Жиры-16, Белки-18, Углеводы-2, Витамин С-1, Калорийность-192
200	Суп харчо со сметаной *	Углеводы-23, Жиры-7, Белки-3, Витамин С-20, Калорийность-162
135	Пюре картофельное *	Белки-3, Жиры-4, Витамин С-21, Углеводы-19, Калорийность-120
760	Итого за Обед	Жиры-30, Белки-30, Калорийность-685, Витамин С-54, Углеводы-76
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
200	Чай *	Калорийность-32, Углеводы-10
60	Зефир *	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-196, Углеводы-48
110	Рыба под омлетом *	Жиры-19, Белки-26, Углеводы-4, Калорийность-189
200	Чай с лимоном *	Калорийность-36, Жиры-0, Витамин С-5, Белки-0, Углеводы-10
100	Капуста тушеная *	Калорийность-62, Витамин С-5, Жиры-5, Углеводы-3, Белки-1
690	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-24, Калорийность-574, Углеводы-87, Белки-29, Витамин С-10
2 241	Итого за день	Калорийность-1 960, Жиры-78, Белки-79, Углеводы-263, Витамин С-81