

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Омлет натуральный *	Углеводы-5, Витамин С-1, Калорийность-182, Белки-28, Жиры-27
10	Масло сливочное *	Калорийность-71, Жиры-8
20	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
52	Кукуруза консервированная *	Углеводы-7, Калорийность-31, Белки-4, Жиры-0
200	Чай *	Калорийность-32, Углеводы-10
30	Батон *	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
422	Итого за Завтрак	Углеводы-49, Витамин С-1, Калорийность-444, Белки-36, Жиры-35
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток витаминизированный *	Углеводы-2, Калорийность-7
121	Яблоко *	Витамин С-17, Белки-1, Углеводы-16, Жиры-1, Калорийность-75
301	Итого за Завтрак 2	Углеводы-18, Калорийность-82, Витамин С-17, Белки-1, Жиры-1
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
70	Макароны отварные *	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-103
200	Рассольник *	Витамин С-21, Калорийность-185, Жиры-6, Углеводы-28, Белки-4
105	Бефстроганов из печени со сметаной *	Калорийность-155, Углеводы-10, Витамин С-37, Белки-20, Жиры-6
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
30	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
635	Итого за Обед	Жиры-14, Калорийность-583, Углеводы-86, Белки-32, Витамин С-58
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
100	Ватрушка с творогом *	Белки-28, Жиры-25, Углеводы-35, Калорийность-214, Витамин С-0
180	Кефир *	Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-68
200	Каша молочная с тыквой*	Жиры-21, Калорийность-336, Углеводы-28, Белки-8, Витамин С-3
500	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-52, Белки-47, Калорийность-665, Углеводы-69, Витамин С-3
1 858	Итого за день	Углеводы-222, Витамин С-79, Калорийность-1 774, Белки-116, Жиры-102