

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
91	<i>Оладьи с повидлом*</i>	Белки-7, Витамин С-0, Углеводы-54, Калорийность-231, Жиры-11
10	<i>Масло сливочное *</i>	Калорийность-71, Жиры-8
21	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	<i>Кофейный напиток с молоком *</i>	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-128, Белки-5
30	<i>Батон *</i>	Углеводы-1, Калорийность-4
200	<i>Каша манная молочная*</i>	Жиры-7, Калорийность-208, Белки-7, Углеводы-29
552	Итого за Завтрак	Белки-21, Витамин С-0, Углеводы-104, Калорийность-689, Жиры-31
<u>Завтрак 2</u>		
113	<i>Яблоки</i>	Калорийность-68, Углеводы-14, Витамин С-14, Белки-1, Жиры-1
202	<i>Сок *</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-72
315	Итого за Завтрак 2	Калорийность-140, Углеводы-34, Витамин С-14, Белки-2, Жиры-1
<u>Обед</u>		
21	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	<i>Компот из сухофруктов *</i>	Углеводы-11, Калорийность-34
30	<i>Хлеб ржаной *</i>	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
91	<i>Биточки паровые из говядины*</i>	Жиры-16, Белки-18, Углеводы-2, Витамин С-1, Калорийность-192
200	<i>Суп харчо со сметаной *</i>	Углеводы-23, Жиры-7, Белки-3, Витамин С-20, Калорийность-162
135	<i>Пюре картофельное *</i>	Белки-3, Жиры-4, Витамин С-21, Углеводы-19, Калорийность-120
89	<i>Салат "Зимний" *</i>	Витамин С-3, Углеводы-1, Белки-1, Жиры-3, Калорийность-36
766	Итого за Обед	Жиры-30, Белки-29, Калорийность-650, Углеводы-68, Витамин С-45
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	<i>Хлеб ржаной *</i>	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
74	<i>Вафли *</i>	Калорийность-148, Жиры-2, Белки-2
110	<i>Рыба под омлетом *</i>	Жиры-19, Белки-26, Углеводы-4, Калорийность-189
200	<i>Чай с лимоном *</i>	Калорийность-36, Жиры-0, Витамин С-5, Белки-0, Углеводы-10
100	<i>Капуста тушеная *</i>	Калорийность-62, Витамин С-5, Жиры-5, Углеводы-3, Белки-1
504	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-26, Калорийность-494, Углеводы-29, Белки-31, Витамин С-10
2 137	Итого за день	Белки-83, Витамин С-69, Углеводы-235, Калорийность-1 973, Жиры-88