

Сад весенне-зимний

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 10 | Сыр * | Жиры-3, Витамин С-0, Калорийность-31, Белки-2 |
| 110 | Омлет натуральный * | Углеводы-5, Витамин С-1, Калорийность-182, Белки-28, Жиры-27 |
| 10 | Масло сливочное * | Калорийность-71, Жиры-8 |
| 21 | Хлеб ржаной * | Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2 |
| 51 | Кукуруза консервированная * | Углеводы-7, Калорийность-31, Белки-4, Жиры-0 |
| 200 | Чай * | Калорийность-32, Углеводы-10 |
| 31 | Батон * | Углеводы-1, Калорийность-4 |
| 433 | Итого за Завтрак | Жиры-38, Витамин С-1, Калорийность-410, Белки-36, Углеводы-35 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 153 | Напиток витаминизированный * | Углеводы-2, Калорийность-7 |
| 101 | Яблоко * | Витамин С-17, Белки-1, Углеводы-16, Жиры-1, Калорийность-75 |
| 254 | Итого за Завтрак 2 | Углеводы-18, Калорийность-82, Витамин С-17, Белки-1, Жиры-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 31 | Хлеб ржаной * | Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2 |
| 66 | 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 |
| 632 | 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 |
| 200 | Каша пшеничная молочная * | Калорийность-157, Углеводы-29, Белки-7, Жиры-8 |
| 100 | Ватрушка с творогом * | Белки-28, Жиры-25, Углеводы-35, Калорийность-214, Витамин С-0 |
| 183 | Кефир * | Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-68 |
| 503 | Итого за Уплотненный полдник | Жиры-39, Белки-46, Калорийность-486, Углеводы-70, Витамин С-0 |
| 1 822 | Итого за день | Жиры-92, Витамин С-76, Калорийность-1 561, Белки-115, Углеводы-209 |