

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
200	Кофейный напиток с молоком *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-128, Белки-5
80	Омлет *	Белки-14, Витамин С-1, Калорийность-104, Углеводы-3, Жиры-15
30	Батон *	Углеводы-1, Калорийность-4
76	Икра кабачковая *	Углеводы-6, Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7
10	Масло сливочное *	Калорийность-71, Жиры-8
416	Итого за Завтрак	Жиры-35, Калорийность-461, Углеводы-42, Белки-23, Витамин С-1
<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>		
30	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
30	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
100	Шницель из говядины*	Углеводы-6, Калорийность-206, Витамин С-4, Белки-21, Жиры-19
85	Винегрет *	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Витамин С-12, Углеводы-9
90	Картофель отварной *	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-3, Витамин С-14, Углеводы-11
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
200	Борщ со свежей капустой *	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-106, Витамин С-22
735	Итого за Обед	Жиры-28, Калорийность-598, Углеводы-65, Белки-30, Витамин С-52
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
20	Повидло *	Калорийность-55, Углеводы-14
95	Пудинг манный*	Жиры-7, Углеводы-25, Белки-8, Витамин С-0, Калорийность-199
180	Кефир *	Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-68
315	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-13, Белки-19, Калорийность-369, Углеводы-45, Витамин С-0
1 666	Итого за день	Жиры-76, Калорийность-1 500, Углеводы-172, Белки-73, Витамин С-53