

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	<i>Масло сливочное *</i>	Калорийность-71, Жиры-8
130	<i>Макароны с сыром *</i>	Жиры-11, Белки-11, Витамин С-0, Углеводы-42, Калорийность-232
20	<i>Хлеб ржаной *</i>	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
30	<i>Батон *</i>	Углеводы-1, Калорийность-4
200	<i>Какао с молоком *</i>	Углеводы-18, Калорийность-120, Жиры-5, Белки-5
54	<i>Соленый помидор *</i>	Жиры-0, Витамин С-9, Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-12
444	Итого за Завтрак	Калорийность-498, Жиры-24, Белки-19, Витамин С-9, Углеводы-75
<u>Завтрак 2</u>		
180	<i>Кефир *</i>	Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-68
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-68
<u>Обед</u>		
30	<i>Хлеб ржаной *</i>	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
200	<i>Компот из сухофруктов *</i>	Углеводы-11, Калорийность-34
30	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	<i>Суп гороховый *</i>	Белки-3, Углеводы-28, Калорийность-178, Витамин С-16, Жиры-6
200	<i>Азу из курицы *</i>	Витамин С-35, Жиры-23, Калорийность-314, Белки-23, Углеводы-25
660	Итого за Обед	Жиры-29, Калорийность-632, Углеводы-76, Белки-30, Витамин С-51
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	<i>Каша рисовая молочная *</i>	Белки-6, Калорийность-193, Углеводы-31, Жиры-6
180	<i>Кисель молочный *</i>	Углеводы-26, Белки-5, Калорийность-135, Жиры-5
90	<i>Пирожок с курагой *</i>	Калорийность-249, Жиры-22, Витамин С-1, Белки-23, Углеводы-53
490	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-33, Белки-36, Калорийность-624, Углеводы-110, Витамин С-1
1 774	Итого за день	Калорийность-1 822, Жиры-92, Белки-94, Витамин С-61, Углеводы-267