

Сад осенне-летний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
21	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
57	Помидор свежий *	Жиры-0, Калорийность-10, Углеводы-2, Белки-1, Витамин С-15
200	Чай *	Калорийность-32, Углеводы-10
10	Масло сливочное *	Жиры-8, Калорийность-71
31	Батон *	Калорийность-69, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-0
110	Омлет натуральный *	Калорийность-180, Углеводы-5, Витамин С-1, Жиры-27, Белки-28
429	Итого за Завтрак	Калорийность-401, Углеводы-40, Белки-32, Жиры-35, Витамин С-16
<u>Завтрак 2</u>		
124	Яблоко *	Белки-1, Витамин С-17, Жиры-1, Калорийность-75, Углеводы-16
205	Сок *	Калорийность-72, Углеводы-20, Белки-1
329	Итого за Завтрак 2	Белки-2, Витамин С-17, Жиры-1, Калорийность-147, Углеводы-36
<u>Обед</u>		
31	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
200	Кисль из сушеных фруктов*	Углеводы-18, Калорийность-71, Белки-0
100	Пудинг из печени*	Витамин С-36, Углеводы-15, Белки-27, Калорийность-256, Жиры-14
200	Суп "Свекольник" *	Витамин С-37, Калорийность-146, Углеводы-29, Белки-6, Жиры-6
68	Салат из свежего огурца и лука *	Жиры-3, Углеводы-2, Калорийность-31, Витамин С-9, Белки-1
78	Пюре гороховое *	Углеводы-26, Калорийность-138, Жиры-2, Белки-2
31	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
708	Итого за Обед	Калорийность-775, Углеводы-118, Белки-40, Витамин С-82, Жиры-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
21	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
185	Ряженка *	Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
200	Каша геркулесовая молочная *	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-172
101	Ватрушка с творогом *	Калорийность-223, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-44, Витамин С-1
507	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-586, Белки-28, Углеводы-99, Жиры-24, Витамин С-2
1 973	Итого за день	Калорийность-1 909, Углеводы-293, Белки-102, Жиры-85, Витамин С-117