

Сад осенне-летний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
162	Шарлотка с изюмом и курагой *	Калорийность-253, Жиры-4, Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-49
200	Кофейный напиток с молоком *	Белки-5, Калорийность-128, Углеводы-20, Жиры-5
10	Масло сливочное *	Жиры-8, Калорийность-71
31	Батон *	Калорийность-69, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-0
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
423	Итого за Завтрак	Калорийность-615, Жиры-17, Витамин С-0, Белки-14, Углеводы-104
<u>Завтрак 2</u>		
162	Напиток витаминизированный *	Калорийность-7, Углеводы-2
100	Яблоко *	Белки-1, Витамин С-17, Жиры-1, Калорийность-75, Углеводы-16
262	Итого за Завтрак 2	Калорийность-82, Углеводы-18, Белки-1, Витамин С-17, Жиры-1
<u>Обед</u>		
31	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
31	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
200	Суп с клецками *	Витамин С-16, Жиры-21, Калорийность-215, Белки-21, Углеводы-35
200	Капуста тушеная с мясом *	Калорийность-264, Жиры-21, Белки-23, Углеводы-13, Витамин С-97
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
662	Итого за Обед	Калорийность-646, Белки-48, Углеводы-87, Витамин С-113, Жиры-42
<u>Уплотненный полдник</u>		
21	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
135	Пюре картофельное *	Белки-3, Углеводы-20, Жиры-4, Калорийность-126, Витамин С-23
152	Рыба тушеная с овощами *	Белки-2, Витамин С-7, Углеводы-9, Жиры-7, Калорийность-106
200	Чай с лимоном *	Витамин С-5, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, Калорийность-36
508	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-307, Углеводы-47, Белки-6, Жиры-11, Витамин С-35
1 855	Итого за день	Калорийность-1 650, Жиры-71, Витамин С-165, Белки-69, Углеводы-256