

Сад осенне-летний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное *	Жиры-8, Калорийность-71
200	Каша пшеничная молочная *	Калорийность-182, Белки-7, Углеводы-26, Жиры-7
10	Сыр *	Калорийность-31, Белки-2, Витамин С-0, Жиры-3
30	Батон *	Калорийность-69, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-0
200	Кофейный напиток с молоком *	Белки-5, Калорийность-128, Углеводы-20, Жиры-5
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
470	Итого за Завтрак	Жиры-23, Калорийность-575, Белки-19, Углеводы-81, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир *	Калорийность-78, Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-78, Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
200	Суп картофельный *	Углеводы-13, Белки-2, Жиры-3, Витамин С-16, Калорийность-89
200	Компот из свежих яблок *	Калорийность-44, Углеводы-13
30	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
80	Суфле из мяса птицы *	Жиры-29, Витамин С-6, Белки-28, Углеводы-10, Калорийность-263
59	Салат из свеклы *	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-7, Калорийность-42
599	Итого за Обед	Калорийность-571, Белки-35, Углеводы-71, Жиры-35, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
75	Плюшка *	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-43, Калорийность-190
105	Бефстроганов из печени со сметаной *	Белки-21, Калорийность-151, Витамин С-43, Жиры-7, Углеводы-9
120	Картофель отварной *	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-3, Витамин С-14, Углеводы-11
200	Чай *	Калорийность-32, Углеводы-10
520	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-487, Углеводы-81, Белки-30, Жиры-18, Витамин С-57
1 769	Итого за день	Жиры-82, Калорийность-1 711, Белки-93, Углеводы-239, Витамин С-86