

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное *	Калорийность-71, Жиры-8
200	Какао с молоком *	Углеводы-18, Калорийность-120, Жиры-5, Белки-5
21	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
32	Батон *	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
51	Кукуруза консервированная *	Углеводы-7, Калорийность-31, Белки-4, Жиры-0
110	Омлет натуральный *	Углеводы-5, Витамин С-1, Калорийность-182, Белки-28, Жиры-27
424	Итого за Завтрак	Калорийность-532, Жиры-40, Углеводы-57, Белки-41, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
118	Яблоко *	Витамин С-17, Белки-1, Углеводы-16, Жиры-1, Калорийность-75
195	Сок *	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-72
313	Итого за Завтрак 2	Витамин С-17, Белки-2, Углеводы-36, Жиры-1, Калорийность-147
<u>Обед</u>		
32	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
54	Помидор свежий *	Жиры-0, Калорийность-10, Углеводы-2, Белки-1, Витамин С-15
200	Борщ со свежей капустой *	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-106, Витамин С-22
88	Пюре гороховое *	Калорийность-138, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-26
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
31	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
111	Суфле из печени *	Белки-21, Жиры-11, Калорийность-185, Углеводы-15
716	Итого за Обед	Жиры-16, Калорийность-579, Углеводы-82, Белки-30, Витамин С-37
<u>Уплотненный полдник</u>		
21	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
78	Вафли *	Калорийность-148, Жиры-2, Белки-2
134	Запеканка творожная*	Белки-28, Жиры-17, Углеводы-28, Витамин С-1, Калорийность-356
180	Кисель молочный *	Углеводы-26, Белки-5, Калорийность-135, Жиры-5
413	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-24, Белки-37, Калорийность-686, Углеводы-54, Витамин С-1
1 866	Итого за день	Калорийность-1 944, Жиры-81, Углеводы-229, Белки-110, Витамин С-56