

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Кофейный напиток с молоком *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-128, Белки-5
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
10	Масло сливочное *	Калорийность-71, Жиры-8
31	Батон *	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
10	Сыр *	Жиры-3, Витамин С-0, Калорийность-31, Белки-2
106	Яблоко *	Витамин С-17, Белки-1, Углеводы-16, Жиры-1, Калорийность-75
200	Каша манная молочная*	Жиры-7, Калорийность-208, Белки-7, Углеводы-29
577	Итого за Завтрак	Углеводы-80, Жиры-24, Калорийность-629, Белки-19, Витамин С-17
<u>Завтрак 2</u>		
182	Кефир *	Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-68
182	Итого за Завтрак 2	Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-68
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	Суп "Свекольник" *	Углеводы-17, Жиры-6, Калорийность-159, Белки-8, Витамин С-28
31	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
90	Котлета из говядины *	Белки-19, Калорийность-198, Жиры-18, Витамин С-5, Углеводы-7
135	Пюре картофельное *	Белки-3, Жиры-4, Витамин С-21, Углеводы-19, Калорийность-120
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
676	Итого за Обед	Жиры-28, Белки-34, Калорийность-617, Углеводы-66, Витамин С-54
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
151	Рыба по-польски *	Жиры-61, Углеводы-7, Белки-65, Калорийность-168, Витамин С-1
200	Чай с лимоном *	Калорийность-36, Жиры-0, Витамин С-5, Белки-0, Углеводы-10
100	Капуста тушеная *	Калорийность-62, Витамин С-5, Жиры-5, Углеводы-3, Белки-1
471	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-66, Калорийность-325, Углеводы-32, Белки-68, Витамин С-11
1 906	Итого за день	Углеводы-184, Жиры-124, Калорийность-1 639, Белки-130, Витамин С-82