

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша геркулесовая молочная *	Жиры-8, Углеводы-27, Белки-7, Калорийность-172
10	Масло сливочное *	Калорийность-71, Жиры-8
10	Сыр *	Жиры-3, Витамин С-0, Калорийность-31, Белки-2
200	Кофейный напиток с молоком *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-128, Белки-5
31	Батон *	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
21	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
472	Итого за Завтрак	Жиры-24, Углеводы-62, Белки-18, Калорийность-518, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
118	Яблоки	Калорийность-68, Углеводы-14, Витамин С-14, Белки-1, Жиры-1
171	Напиток витаминизированный *	Углеводы-2, Калорийность-7
289	Итого за Завтрак 2	Калорийность-75, Углеводы-16, Витамин С-14, Белки-1, Жиры-1
<u>Обед</u>		
31	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	Суп картофельный *	Углеводы-13, Белки-2, Жиры-3, Витамин С-16, Калорийность-89
59	Салат из свеклы с зеленым горошком *	Белки-1, Жиры-5, Калорийность-80, Витамин С-8, Углеводы-7
31	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
200	Плов с мясом *	Витамин С-2, Жиры-5, Калорийность-185, Углеводы-32, Белки-3
721	Итого за Обед	Жиры-13, Белки-10, Калорийность-494, Углеводы-75, Витамин С-26
<u>Уплотненный полдник</u>		
21	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
130	Рыба тушеная с овощами *	Белки-2, Витамин С-7, Углеводы-9, Жиры-7, Калорийность-106
75	Булочка "Домашняя" *	Белки-23, Жиры-22, Калорийность-202, Углеводы-40
135	Пюре картофельное *	Белки-3, Жиры-4, Витамин С-21, Углеводы-19, Калорийность-120
200	Чай с лимоном *	Калорийность-36, Жиры-0, Витамин С-5, Белки-0, Углеводы-10
561	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-33, Калорийность-523, Углеводы-90, Белки-30, Витамин С-33
2 043	Итого за день	Жиры-71, Углеводы-243, Белки-59, Калорийность-1 610, Витамин С-73