

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
30	Батон *	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
76	Икра кабачковая *	Углеводы-6, Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7
90	Каша пшеничная *	Углеводы-25, Жиры-2, Белки-6, Калорийность-138
1	Яйцо отварное *	Калорийность-65, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-1
200	Какао с молоком *	Углеводы-18, Калорийность-120, Жиры-5, Белки-5
10	Масло сливочное *	Калорийность-71, Жиры-8
427	Итого за Завтрак	Жиры-34, Калорийность-617, Углеводы-77, Белки-30
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок *	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-72
200	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-72
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
55	Свежий огурец *	Витамин С-6, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-2, Жиры-0
200	Суп картофельный с перловой крупой *	Углеводы-27, Белки-4, Витамин С-18, Калорийность-175, Жиры-6
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
110	Макароны "Аппетитные" *	Углеводы-21, Жиры-3, Белки-0, Витамин С-3, Калорийность-110
100	Колбаска паровая из говядины *	Углеводы-2, Витамин С-1, Жиры-3, Белки-3, Калорийность-60
715	Итого за Обед	Жиры-12, Калорийность-494, Углеводы-75, Белки-11, Витамин С-28
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
180	Ряженка *	Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
150	Суфле творожное с изюмом *	Белки-21, Углеводы-16, Витамин С-1, Жиры-34, Калорийность-253
350	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-39, Белки-28, Калорийность-397, Углеводы-24, Витамин С-2
1 692	Итого за день	Жиры-85, Калорийность-1 580, Углеводы-196, Белки-70, Витамин С-30