

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр *	Жиры-3, Витамин С-0, Калорийность-31, Белки-2
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
200	Каша геркулесовая молочная *	Жиры-8, Углеводы-27, Белки-7, Калорийность-172
30	Батон *	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
10	Масло сливочное *	Калорийность-71, Жиры-8
200	Кофейный напиток с молоком *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-128, Белки-5
470	Итого за Завтрак	Жиры-24, Витамин С-0, Калорийность-518, Белки-18, Углеводы-62
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток витаминизированный *	Углеводы-2, Калорийность-7
121	Яблоки	Калорийность-68, Углеводы-14, Витамин С-14, Белки-1, Жиры-1
301	Итого за Завтрак 2	Углеводы-16, Калорийность-75, Витамин С-14, Белки-1, Жиры-1
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
70	Салат из квашенной капусты и лука *	Углеводы-0, Жиры-3, Калорийность-29, Белки-0, Витамин С-0
200	Плов с мясом *	Витамин С-2, Жиры-5, Калорийность-185, Углеводы-32, Белки-3
30	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
200	Суп фасолевый со сметаной *	Витамин С-16, Углеводы-13, Жиры-3, Калорийность-126, Белки-2
730	Итого за Обед	Жиры-11, Белки-9, Калорийность-480, Углеводы-68, Витамин С-18
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
180	Ряженка *	Углеводы-8, Белки-5, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
130	Суфле творожное*	Углеводы-15, Калорийность-253, Жиры-34, Белки-21, Витамин С-1
330	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-39, Калорийность-409, Углеводы-35, Белки-28, Витамин С-2
1 831	Итого за день	Жиры-75, Витамин С-34, Калорийность-1 482, Белки-56, Углеводы-181