

Сад весенне-зимний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Батон *	Углеводы-15, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-69
200	Кофейный напиток с молоком *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-128, Белки-5
150	Шарлотка с изюмом и курагой *	Калорийность-253, Белки-4, Углеводы-49, Витамин С-0, Жиры-4
20	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
10	Масло сливочное *	Калорийность-71, Жиры-8
410	Итого за Завтрак	Углеводы-84, Жиры-17, Белки-13, Калорийность-568, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир *	Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-68
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-68
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
55	Свежий огурец *	Витамин С-6, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-2, Жиры-0
80	Котлеты из курицы *	Белки-23, Углеводы-2, Жиры-25, Калорийность-276, Витамин С-3
200	Суп "Паутинка" со сметаной *	Углеводы-14, Калорийность-119, Витамин С-16, Жиры-7, Белки-5
70	Каша гречневая *	Белки-4, Калорийность-129, Жиры-3, Углеводы-20
200	Сок *	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-72
30	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
665	Итого за Обед	Жиры-35, Белки-37, Калорийность-711, Витамин С-25, Углеводы-70
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной *	Жиры-0, Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
60	Сдоба *	Жиры-8, Белки-7, Калорийность-236, Углеводы-34
200	Чай *	Калорийность-32, Углеводы-10
180	Рагу овощное *	Витамин С-26, Углеводы-20, Жиры-3, Калорийность-122, Белки-3
460	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-11, Калорийность-449, Углеводы-76, Белки-12, Витамин С-26
1 715	Итого за день	Углеводы-236, Жиры-69, Белки-71, Калорийность-1 796, Витамин С-51
Заведующий Колесникова Т.С.		