

Сад осенне-летний

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр *	Калорийность-31, Белки-2, Витамин С-0, Жиры-3
10	Масло сливочное *	Жиры-8, Калорийность-71
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
30	Батон *	Калорийность-69, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-0
200	Какао с молоком *	Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-120, Белки-5
130	Яблоко *	Белки-1, Витамин С-17, Жиры-1, Калорийность-75, Углеводы-16
200	Каша манная молочная *	Жиры-7, Калорийность-208, Белки-7, Углеводы-29
600	Итого за Завтрак	Калорийность-668, Белки-20, Витамин С-17, Жиры-24, Углеводы-98
<u>Завтрак 2</u>		
179	Кефир *	Калорийность-78, Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9
179	Итого за Завтрак 2	Калорийность-78, Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
200	Суп "Свекольник" *	Витамин С-37, Калорийность-146, Углеводы-29, Белки-6, Жиры-6
30	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
100	Биточки паровые из говядины *	Углеводы-6, Калорийность-192, Жиры-17, Витамин С-5, Белки-19
200	Компот из сухофруктов *	Углеводы-11, Калорийность-34
97	Соте с кабачками *	Жиры-5, Витамин С-20, Углеводы-8, Белки-1, Калорийность-85
647	Итого за Обед	Калорийность-590, Белки-30, Углеводы-82, Витамин С-62, Жиры-28
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной *	Калорийность-39, Углеводы-8, Белки-1
220	Чай с лимоном *	Витамин С-5, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, Калорийность-36
100	Шницель рыбный натуральный *	Витамин С-1, Углеводы-3, Белки-17, Калорийность-146, Жиры-9
108	Картофель отварной *	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-3, Витамин С-14, Углеводы-11
448	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-296, Углеводы-32, Белки-19, Витамин С-20, Жиры-12
1 874	Итого за день	Калорийность-1 632, Белки-78, Витамин С-99, Жиры-70, Углеводы-218