

Сад 113

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток с молоком	Белки-3, Углеводы-16, Жиры-3, ЭЦ-104
200	Суп молочный пшено	Жиры-7, ЭЦ-161, Белки-6, Углеводы-20
40	Бутерброд с маслом	Углеводы-1, Жиры-8, ЭЦ-75
420	Итого за Завтрак	Белки-9, Углеводы-37, Жиры-18, ЭЦ-340
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток витаминизированный (груша- дичка)	Белки-0, Витамин С-76, Жиры-0, Углеводы-22, ЭЦ-86
180	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Витамин С-76, Жиры-0, Углеводы-22, ЭЦ-86
<u>Обед</u>		
180	Компот из свежих яблок	ЭЦ-92, Углеводы-22
27	Соус молочный	Жиры-2, Углеводы-3, ЭЦ-39
60	Огурцы свежие	ЭЦ-9, Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-2
80	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	Жиры-11, Углеводы-6, ЭЦ-159, Белки-8
130	Икра свекольная	Белки-2, ЭЦ-112, Углеводы-14, Жиры-5
200	Суп картофельный с горохом	ЭЦ-127, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный	Углеводы-15, Белки-2, ЭЦ-71
30	Хлеб ржаной	Белки-2, ЭЦ-59, Углеводы-12
737	Итого за Обед	ЭЦ-668, Углеводы-95, Жиры-22, Белки-16, Витамин С-0
<u>Уплотнённый полдник</u>		
30	Хлеб ржаной	Белки-2, ЭЦ-59, Углеводы-12
85	Котлеты рыбные любительские с маслом	Белки-10, ЭЦ-142, Жиры-8, Углеводы-4
180	Чай с лимоном	Углеводы-7, ЭЦ-29, Белки-0
70	Булочка "Веснушка"	Жиры-9, Углеводы-48, ЭЦ-290, Белки-6
150	Картофель отварной	Углеводы-24, ЭЦ-151, Белки-3, Жиры-5
515	Итого за Уплотнённый полдник	Белки-21, ЭЦ-671, Углеводы-95, Жиры-22
1 852	Итого за день	Белки-46, Углеводы-249, Жиры-62, ЭЦ- 1 765, Витамин С-76