

Сад 113

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Бутерброд с маслом и сыром	Углеводы-1, Белки-4, ЭЦ-77, Жиры-6
180	Какао с молоком	Углеводы-15, Белки-3, Жиры-4, ЭЦ-106
200	Суп молочный с рисовой крупой	ЭЦ-159, Жиры-6, Белки-5, Углеводы-21
430	Итого за Завтрак	Углеводы-37, Белки-12, ЭЦ-342, Жиры-16
<u>Завтрак 2</u>		
160	Биойогурт	Углеводы-6, Жиры-5, Белки-5, ЭЦ-94
160	Итого за Завтрак 2	Углеводы-6, Жиры-5, Белки-5, ЭЦ-94
<u>Обед</u>		
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Углеводы-27, Жиры-4, ЭЦ-171, Витамин С-0, Белки-6
80	Тефтели из печени с рисом	Жиры-6, Белки-9, Углеводы-12, ЭЦ-142
200	Щи из квашеной капусты с картофелем	Жиры-4, Белки-1, Углеводы-6, ЭЦ-68
180	Компот из сушеных фруктов	Углеводы-26, Белки-1, Жиры-3, ЭЦ-106
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, ЭЦ-71, Углеводы-15
50	Свежие помидоры	ЭЦ-12, Белки-1, Углеводы-2
50	Хлеб ржаной	Жиры-1, ЭЦ-99, Белки-3, Углеводы-20
740	Итого за Обед	Углеводы-108, Жиры-18, ЭЦ-669, Витамин С-0, Белки-23
<u>Уплотнённый полдник</u>		
180	Напиток витаминизированный (грушадичка)	Белки-0, Витамин С-76, Жиры-0, Углеводы-22, ЭЦ-86
100	Бананы	ЭЦ-89, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22
25	Печенье	Витамин С-0, Жиры-4, ЭЦ-110, Углеводы-17, Белки-2
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Углеводы-4, ЭЦ-50, Жиры-3, Белки-2
85	Омлет натуральный	Белки-8, Углеводы-2, Витамин С-0, Жиры-13, ЭЦ-157
450	Итого за Уплотнённый полдник	Белки-14, Витамин С-76, Жиры-20, Углеводы-67, ЭЦ-492
1 780	Итого за день	Углеводы-218, Белки-54, ЭЦ-1 597, Жиры-59, Витамин С-76