

Сад 113

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
55	Бутерброд с маслом и повидлом	Углеводы-14, Жиры-4, ЭЦ-95
180	Какао с молоком	Белки-3, Жиры-4, ЭЦ-106, Углеводы-15
200	Суп молочный манный	Углеводы-16, ЭЦ-148, Жиры-7, Белки-5
435	Итого за Завтрак	Углеводы-45, Жиры-15, ЭЦ-349, Белки-8
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок яблочный	ЭЦ-76, Витамин С-4, Углеводы-18, Белки-1, Жиры-0
180	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-76, Витамин С-4, Углеводы-18, Белки-1, Жиры-0
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной	Белки-2, ЭЦ-59, Углеводы-12
50	Свежие помидоры	ЭЦ-12, Белки-1, Углеводы-2
130	Каша рассыпчатая гречневая	Жиры-5, Углеводы-35, Белки-8, ЭЦ-219
180	Компот из свежих фруктов и ягод	ЭЦ-71, Углеводы-16
200	Борщ со сметаной	Углеводы-10, ЭЦ-82, Витамин С-8, Жиры-4, Белки-1
160	Гуляш из отварного мяса	Белки-24, Углеводы-4, Жиры-23, ЭЦ-313
30	Хлеб пшеничный	Углеводы-15, Белки-2, ЭЦ-71
780	Итого за Обед	Белки-38, ЭЦ-827, Углеводы-94, Жиры-32, Витамин С-8
<u>Уплотнённый полдник</u>		
160	Кефир	Жиры-5, ЭЦ-101, Белки-8, Углеводы-6
100	Запеканка из творога	Углеводы-17, ЭЦ-247, Жиры-12, Белки-18
70	Булочка школьная	ЭЦ-232, Углеводы-41, Жиры-5, Белки-7
100	Яблоки	ЭЦ-47, Углеводы-10
430	Итого за Уплотнённый полдник	Жиры-22, ЭЦ-627, Белки-33, Углеводы-74
1 825	Итого за день	Углеводы-231, Жиры-69, ЭЦ-1 879, Белки-80, Витамин С-12

Заведующий Мягкова Е.В.