

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>		
150	Рагу из овощей	Белки-2, Углеводы-13, Жиры-10, ЭЦ-150
80	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	Жиры-11, Углеводы-6, ЭЦ-159, Белки-8
60	Салат из капусты белокочанной и огурцов	Белки-1, Углеводы-1, ЭЦ-47, Жиры-4
180	Компот из свежих фруктов и ягод	ЭЦ-71, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Углеводы-15, Белки-2, ЭЦ-71
200	Суп картофельный с клецками	ЭЦ-123, Углеводы-13, Жиры-6, Белки-5
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-99, Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3
750	Итого за Обед	Белки-21, Углеводы-84, Жиры-32, ЭЦ-720
<u>Уплотнённый полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный	Углеводы-15, Белки-2, ЭЦ-71
180	Чай с сахаром	Углеводы-8, ЭЦ-32
100	Шницель рыбный натуральный	Углеводы-9, Жиры-5, Белки-1, ЭЦ-91
25	Печенье	Жиры-4, ЭЦ-110, Углеводы-17, Витамин С-0, Белки-2
150	Рис отварной	Белки-3, Жиры-5, ЭЦ-200, Углеводы-36
485	Итого за Уплотнённый полдник	Углеводы-85, Белки-8, ЭЦ-504, Жиры-14, Витамин С-0
1 835	Итого за день	Белки-38, Углеводы-228, Жиры-64, ЭЦ- 1 650, Витамин С-76