

Сад 113

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Суп молочный овсяный</i>	Углеводы-22, ЭЦ-188, Жиры-8, Белки-7
50	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	Углеводы-1, Белки-4, ЭЦ-77, Жиры-6
180	<i>Какао с молоком</i>	Углеводы-15, Белки-3, Жиры-4, ЭЦ-106
430	Итого за Завтрак	Углеводы-38, ЭЦ-371, Жиры-18, Белки-14
<u>Завтрак 2</u>		
140	<i>Ацидофилин</i>	Белки-5, Витамин С-1, ЭЦ-60, Жиры-2, Углеводы-6
140	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Витамин С-1, ЭЦ-60, Жиры-2, Углеводы-6
<u>Обед</u>		
60	<i>Огурцы свежие</i>	ЭЦ-9, Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-2
80	<i>Тефтели мясные</i>	Углеводы-10, Жиры-14, ЭЦ-227, Белки-14
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	ЭЦ-204, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
180	<i>Кисель из сухофруктов</i>	Жиры-2, Углеводы-24, ЭЦ-99
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-71, Углеводы-15
49	<i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-1, ЭЦ-99, Белки-3, Углеводы-20
200	<i>Суп картофельный с горохом</i>	ЭЦ-127, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21
750	Итого за Обед	ЭЦ-836, Белки-27, Витамин С-0, Жиры-25, Углеводы-129
<u>Уплотнённый полдник</u>		
180	<i>Напиток витаминизированный (груша- дичка)</i>	Белки-0, Витамин С-76, Жиры-0, Углеводы-22, ЭЦ-86
100	<i>Яблоки</i>	ЭЦ-47, Углеводы-10
75	<i>Крендель сахарный</i>	Жиры-9, Углеводы-38, Белки-5, ЭЦ-249
150	<i>Вареники ленивые</i>	Белки-21, Жиры-11, ЭЦ-373, Углеводы-49
505	Итого за Уплотнённый полдник	Белки-26, Витамин С-76, Жиры-20, Углеводы-119, ЭЦ-755
1 825	Итого за день	Углеводы-292, ЭЦ-2 022, Жиры-65, Белки- 72, Витамин С-77