

Сад 113

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Пудинг из творога с яблоками	Жиры-10, Углеводы-16, Белки-14, ЭЦ-220
40	Бутерброд с маслом	Жиры-8, Углеводы-1, ЭЦ-75
180	Кофейный напиток с молоком	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-16, ЭЦ-104
320	Итого за Завтрак	Жиры-21, Углеводы-33, Белки-17, ЭЦ-399
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бананы	ЭЦ-89, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22
100	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-89, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной	Белки-2, ЭЦ-59, Углеводы-12
50	Свежие помидоры	ЭЦ-12, Белки-1, Углеводы-2
180	Плов	Белки-20, Углеводы-33, Жиры-19, ЭЦ-385
180	Компот из свежих фруктов и ягод	Углеводы-16, ЭЦ-71
200	Борщ с капустой и картофелем	Жиры-4, Углеводы-13, ЭЦ-91
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, ЭЦ-71, Углеводы-15
670	Итого за Обед	Белки-25, ЭЦ-689, Углеводы-91, Жиры-23
<u>Уплотнённый полдник</u>		
30	Хлеб ржаной	Белки-2, ЭЦ-59, Углеводы-12
180	Сок яблочный	ЭЦ-76, Углеводы-18, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-4
80	Рыба, запеченная в омлете	Углеводы-3, Белки-13, ЭЦ-94, Жиры-4, Витамин С-0
35	Зефир	Углеводы-24, ЭЦ-98, Жиры-0, Белки-0
60	Икра кабачковая	Жиры-3, ЭЦ-51, Белки-1, Углеводы-4
384	Итого за Уплотнённый полдник	Белки-17, ЭЦ-378, Углеводы-61, Жиры-7, Витамин С-4
1 475	Итого за день	Жиры-51, Углеводы-207, Белки-61, ЭЦ-1 555, Витамин С-4