

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	Кофейный напиток с молоком	Белки-3, Углеводы-16, Жиры-3, ЭЦ-104
200	Суп молочный гречневый	Углеводы-18, ЭЦ-155, Белки-6, Жиры-7
430	Итого за Завтрак	Углеводы-35, Белки-13, ЭЦ-336, Жиры-16
<u>Завтрак 2</u>		
100	Апельсины	ЭЦ-67, Углеводы-14, Белки-1, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-67, Углеводы-14, Белки-1, Жиры-0
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов	ЭЦ-39, Белки-0, Жиры-4, Углеводы-1
200	Борщ со сметаной	Углеводы-10, ЭЦ-82, Витамин С-8, Жиры-4, Белки-1
30	Соус сметанный	ЭЦ-8, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Углеводы-15, Белки-2, ЭЦ-71
50	Хлеб ржаной	ЭЦ-99, Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3
180	Компот из сушеных фруктов	Белки-1, Жиры-3, ЭЦ-106, Углеводы-26
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Витамин С-0, Белки-6, Углеводы-27, Жиры-4, ЭЦ-171
80	Котлеты, рубленые из говядины	ЭЦ-305, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-14
780	Итого за Обед	ЭЦ-881, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-115, Витамин С-8
<u>Уплотнённый полдник</u>		
180	Сок яблочный	ЭЦ-76, Витамин С-4, Углеводы-18, Белки-1, Жиры-0
40	Пряники	ЭЦ-132, Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-30, Жиры-2
60	Салат из кукурузы (консервированной)	ЭЦ-68, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-7
110	Запеканка из творога	Углеводы-17, ЭЦ-247, Жиры-12, Белки-18
390	Итого за Уплотнённый полдник	ЭЦ-523, Витамин С-4, Углеводы-72, Белки-22, Жиры-18
1 700	Итого за день	Углеводы-236, Белки-69, ЭЦ-1 807, Жиры-68, Витамин С-12