

Сад 113

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный манный	Углеводы-16, Калорийность-148, Жиры-7, Белки-5
180	Чай с молоком	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-86
40	Бутерброд с маслом	Углеводы-1, Жиры-8, Калорийность-75
420	Итого за Завтрак	Углеводы-29, Калорийность-309, Жиры-18, Белки-8
<u>Завтрак 2</u>		
175	Напиток витаминизированный (груша-дичка)	Белки-0, Витамин С-76, Жиры-0, Углеводы-22, Калорийность-86
175	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Витамин С-76, Жиры-0, Углеводы-22, Калорийность-86
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-45, Жиры-4, Углеводы-2
180	Компот из свежих фруктов и ягод	Калорийность-71, Углеводы-16
160	Гуляш	Жиры-16, Белки-20, Углеводы-5, Калорийность-250, Витамин С-1
150	Пюре картофельное	Углеводы-22, Калорийность-148, Белки-4, Жиры-6
50	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3
30	Хлеб пшеничный	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-97, Углеводы-18, Жиры-2, Белки-2
830	Итого за Обед	Калорийность-781, Жиры-29, Углеводы-98, Белки-31, Витамин С-1
<u>Уплотнённый полдник</u>		
40	Пряники	Калорийность-132, Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-30, Жиры-2
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
80	Шницель рыбный натуральный	Жиры-14, Калорийность-161, Углеводы-7, Белки-12
150	Рагу из овощей	Белки-2, Углеводы-13, Жиры-10, Калорийность-150
180	Чай с сахаром	Углеводы-8, Калорийность-32
550	Итого за Уплотнённый полдник	Калорийность-522, Витамин С-0, Белки-16, Углеводы-68, Жиры-26
1 975	Итого за день	Углеводы-217, Калорийность-1 698, Жиры-73, Белки-55, Витамин С-77