

Сад 113

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Чай с молоком	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-86
55	Бутерброд с маслом и повидлом	Углеводы-14, Жиры-4, Калорийность-95
200	Суп молочный овсяный	Жиры-8, Углеводы-22, Калорийность-188, Белки-7
435	Итого за Завтрак	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-48, Калорийность-369
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Углеводы-6, Жиры-4, Калорийность-81, Белки-4
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-6, Жиры-4, Калорийность-81, Белки-4
<u>Обед</u>		
150	Запеканка из кабачков с мясом	Белки-13, Жиры-16, Витамин С-5, Калорийность-266, Углеводы-17
30	Хлеб пшеничный	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71
200	Борщ с капустой и картофелем	Жиры-4, Калорийность-91, Углеводы-13
50	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3
65	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	Калорийность-51, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-2, Жиры-4
180	Кисель из сухофруктов	Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-99
675	Итого за Обед	Белки-18, Жиры-27, Витамин С-5, Калорийность-677, Углеводы-91
<u>Уплотнённый полдник</u>		
180	Сок яблочный	Калорийность-76, Витамин С-4, Углеводы-18, Белки-1, Жиры-0
100	Апельсины	Калорийность-67, Углеводы-14, Белки-1, Жиры-0
100	Пудинг из творога с яблоками	Жиры-10, Белки-14, Калорийность-220, Углеводы-16
60	Булочка домашняя	Углеводы-31, Калорийность-200, Жиры-6, Белки-5
440	Итого за Уплотнённый полдник	Калорийность-563, Витамин С-4, Углеводы-79, Белки-21, Жиры-16
1 700	Итого за день	Белки-53, Жиры-62, Углеводы-224, Калорийность-1 690, Витамин С-9