

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
184	Какао с молоком(180) *	Углеводы-11, Жиры-3, белки-4,
202	Суп молочный манный(200) *	Калорийность-89, Витамин С-1
19	Хлеб ржаной(20) *	Витамин С-2, белки-6, Жиры-5,
44	Бутерброд с сыром(45 рожок) *	Калорийность-169, Углеводы-24
		Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8,
		белки-1
		белки-5, Калорийность-191, Углеводы-
		14, Витамин С-0, Жиры-13
449	Итого за Завтрак	Углеводы-57, Жиры-21, белки-16,
		Калорийность-487, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
162	Напиток витаминизированный(150) *	
162	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
204	Борщ с фасолью и картофелем(200) *	Калорийность-139, Углеводы-15, белки-
145	Икра свекольная(130) *	4, Жиры-6, Витамин С-26
40	Помидоры соленые(40) *	Углеводы-14, Жиры-6, Витамин С-13,
180	Напиток из плодов шиповника(180) *	белки-3, Калорийность-133
3	Соль(3) *	
29	Хлеб пшеничный 30(30) *	Витамин С-150, белки-1, Жиры-0,
29	Хлеб ржаной(30) *	Калорийность-71, Углеводы-14
85	Кнели из филе индейки с рисом(80)	
715	Итого за Обед	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2,
		Углеводы-15
		Калорийность-57, Жиры-0, белки-2,
		Углеводы-12
		Углеводы-6, белки-17, Витамин С-0,
		Жиры-9, Калорийность-176
		Калорийность-647, Углеводы-76, белки-
		29, Жиры-21, Витамин С-189
<u>Полдник</u>		
50	Печенье(40) *	Калорийность-166, Жиры-5, белки-3,
188	Кефир(180) *	Углеводы-28
238	Итого за Полдник	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин
		С-1, Калорийность-110
		Калорийность-276, Жиры-11, белки-8,
		Углеводы-35, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
110	пудинг рыбный запеченный *	
73	Салат из белокачанной	Углеводы-7, Жиры-3, Калорийность-64,
19	капусты(молодой80) *	Витамин С-43, белки-2
180	Хлеб пшеничный 20(20) *	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47,
382	Чай с сахаром(180) *	белки-2
		Калорийность-24, Углеводы-6
	Итого за Ужин	Углеводы-23, Жиры-3, Калорийность-
		135, Витамин С-43, белки-4
1 946	Итого за день	Углеводы-191, Жиры-56, белки-57,
		Калорийность-1 545, Витамин С-236