

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
118	Запеканка из творога(115) *	белки-20, Калорийность-275, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
29	Соус сметанный(сладкий30) *	Жиры-2, Калорийность-41, Витамин С-0, белки-1, Углеводы-5
181	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, белки-2
20	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, Калорийность-38, Углеводы-8, белки-1
25	Хлеб пшеничный (25)	
373	Итого за Завтрак	белки-24, Калорийность-416, Углеводы-37, Жиры-18, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
132	Бананы(100) *	Углеводы-30, Жиры-1, белки-2, Витамин С-14, Калорийность-136
132	Итого за Завтрак 2	Углеводы-30, Жиры-1, белки-2, Витамин С-14, Калорийность-136
<u>Обед</u>		
50	Салат из квашеной капусты(50) *	белки-1, Жиры-3, Калорийность-44, Углеводы-2, Витамин С-22
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-147, Жиры-2, Углеводы-27, белки-6
193	Рассольник ленинградский(200) *	
119	Птица тушеная (филе 120)	Углеводы-5, Витамин С-15, белки-43, Жиры-47, Калорийность-618
181	Компот из свежих яблок(180) *	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
30	Хлеб ржаной(30) *	Калорийность-57, Жиры-0, белки-2, Углеводы-12
3	Соль(3) *	
30	Хлеб пшеничный 30(30) *	Калорийность-71, Жиры-0, белки-2, Углеводы-15
736	Итого за Обед	белки-54, Жиры-52, Калорийность-992, Углеводы-74, Витамин С-41
<u>Полдник</u>		
185	Кефир(180) *	Жиры-6, Углеводы-7, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110
61	Сдоба обыкновенная(60) *	Калорийность-211, Углеводы-34, Жиры-6, белки-6, Витамин С-0
246	Итого за Полдник	Жиры-12, Углеводы-41, белки-11, Витамин С-1, Калорийность-321
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47, белки-2
200	Чай с молоком.(200) *	Калорийность-94, Витамин С-1, белки-3, Углеводы-15, Жиры-3
181	Каша жидкая пшеничная(180) *	Углеводы-23, Калорийность-173, Витамин С-1, белки-6, Жиры-6
401	Итого за Ужин	Жиры-9, Углеводы-48, Калорийность-314, белки-11, Витамин С-2
1 888	Итого за день	белки-102, Калорийность-2 179, Углеводы-230, Жиры-92, Витамин С-60