

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
202	<i>Каша жидкая рисовая.(200) *</i>	Жиры-6, белки-6, Углеводы-33, Витамин С-2, Калорийность-214
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
189	<i>Чай с лимоном(180/8) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, белки-0, Витамин С-4, Калорийность-34
35	<i>Бутерброд с маслом (25/10)</i>	
446	Итого за Завтрак	Жиры-6, белки-7, Углеводы-49, Витамин С-6, Калорийность-286
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки(100) *</i>	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, Калорийность-54, Жиры-0
<u>Обед</u>		
213	<i>Борщ с капустой и картофелем(200) *</i>	
178	<i>Рагу из птицы(180) *</i>	Калорийность-380, Витамин С-10, Жиры-26, Углеводы-12, белки-22
49	<i>Салат из квашеной капусты.(50)</i>	Калорийность-54, Витамин С-22, белки-1, Углеводы-5, Жиры-3
202	<i>кисель из плодов шиповника 180</i>	
3	<i>Соль(3) *</i>	
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
30	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
705	Итого за Обед	Калорийность-562, Витамин С-32, Жиры-29, Углеводы-44, белки-27
<u>Полдник</u>		
184	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
65	<i>Сырники из творога с повидлом</i>	Жиры-14, Калорийность-308, белки-20, Углеводы-26
249	Итого за Полдник	Жиры-20, белки-25, Витамин С-1, Калорийность-418, Углеводы-33
<u>Ужин</u>		
90	<i>Омлет натуральный(90) *</i>	белки-20, Углеводы-2, Жиры-20, Калорийность-268, Витамин С-0
91	<i>Икра кабачковая (консервированная)(90) *</i>	Жиры-9, Калорийность-114, Углеводы-7, белки-2, Витамин С-7
182	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
383	Итого за Ужин	белки-26, Углеводы-27, Жиры-31, Калорийность-491, Витамин С-8
1 883	Итого за день	Жиры-86, белки-85, Углеводы-164, Витамин С-58, Калорийность-1 811