

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
181	Кофейный напиток с молоком(180) *	Углеводы-8, Калорийность-62, Витамин С-1, Жиры-2, белки-2
16	Молоко сгущенное(15) *	Жиры-1, Витамин С-0, белки-1, Калорийность-49, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
117	Запеканка из творога(115) *	Калорийность-275, белки-20, Углеводы-16, Жиры-14, Витамин С-1
25	Хлеб пшеничный (25)	
359	Итого за Завтрак	Углеводы-40, Калорийность-424, Витамин С-2, Жиры-17, белки-24
<u>Завтрак 2</u>		
129	Бананы(100) *	Углеводы-30, Жиры-1, Калорийность-136, белки-2, Витамин С-14
129	Итого за Завтрак 2	Углеводы-30, Жиры-1, Калорийность-136, белки-2, Витамин С-14
<u>Обед</u>		
131	Каша гречневая*	
81	котлета*	
40	Помидоры соленые(40) *	
192	Рассольник ленинградский(200) *	
181	Компот из свежих яблок(180) *	белки-0, Калорийность-55, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-13
3	Соль(3) *	
30	Хлеб ржаной(30) *	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
29	Хлеб пшеничный 30(30) *	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
687	Итого за Обед	белки-4, Калорийность-183, Жиры-0, Витамин С-4, Углеводы-40
<u>Полдник</u>		
74	Пирожки печеные из дрожжевого теста	
199	Молоко(200) *	Витамин С-3, Калорийность-112, белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
273	Итого за Полдник	Витамин С-3, Калорийность-112, белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
180	Чай с сахаром(180) *	Углеводы-6, Калорийность-24
179	Каша жидкая пшенная(180) *	белки-6, Жиры-6, Калорийность-194, Витамин С-1, Углеводы-28
379	Итого за Ужин	Углеводы-44, Калорийность-265, Жиры-6, белки-8, Витамин С-1
1 827	Итого за день	Углеводы-164, Калорийность-1 120, Витамин С-24, Жиры-29, белки-44