

Сад ф

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
117	<i>Запеканка из творога(115) *</i>	Жиры-14, Витамин С-1, ЭЦ-275, Белки-20, Углеводы-16
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, ЭЦ-38, Углеводы-8, Белки-1
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, ЭЦ-47, Белки-2
180	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	ЭЦ-62, Витамин С-1, Углеводы-8, Жиры-2, Белки-2
29	<i>Соус сметанный сладкий (30) *</i>	ЭЦ-41, Жиры-2, Белки-1, Витамин С-0, Углеводы-5
366	Итого за Завтрак	Жиры-18, Витамин С-2, ЭЦ-463, Белки-26, Углеводы-47
<u>Завтрак 2</u>		
99	<i>Яблоки(100) *</i>	Белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, ЭЦ-54, Жиры-0
99	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Витамин С-11, Углеводы-11, ЭЦ-54, Жиры-0
<u>Обед</u>		
56	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов(55) *</i>	Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-15, ЭЦ-33, Жиры-2
3	<i>Соль(3) *</i>	
149	<i>сок фруктовый 3 литра</i>	
39	<i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i>	ЭЦ-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
128	<i>Птица тушеная филе (130)</i>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-5, ЭЦ-312, Витамин С-10
130	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	ЭЦ-147, Жиры-2, Углеводы-27, Белки-6
31	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	ЭЦ-57, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
177	<i>Свекольник со сметаной(200) *</i>	
713	Итого за Обед	Белки-34, Углеводы-66, Витамин С-25, ЭЦ-643, Жиры-27
<u>Полдник</u>		
183	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, Белки-5, Витамин С-1, ЭЦ-110
60	<i>Булочка ванильная(60) *</i>	Углеводы-36, Витамин С-0, ЭЦ-230, Жиры-7, Белки-6
243	Итого за Полдник	Жиры-13, Углеводы-43, Белки-11, Витамин С-1, ЭЦ-340
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, ЭЦ-47, Белки-2
166	<i>Каша жидкая пшенная(180) *</i>	Жиры-6, ЭЦ-194, Витамин С-1, Белки-6, Углеводы-28
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	ЭЦ-24, Углеводы-6
366	Итого за Ужин	Жиры-6, Углеводы-44, ЭЦ-265, Белки-8, Витамин С-1
1 787	Итого за день	Жиры-64, Витамин С-40, ЭЦ-1 765, Белки-79, Углеводы-211

