

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	Бутерброд с маслом (25/10)	
167	Суп молочный манный(200) *	Витамин С-2, белки-6, Жиры-5, Калорийность-169, Углеводы-24
134	Какао с молоком(180) *	Жиры-3, белки-4, Углеводы-11, Калорийность-89, Витамин С-1
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
321	Итого за Завтрак	Витамин С-3, белки-11, Жиры-8, Калорийность-296, Углеводы-43
<u>Завтрак 2</u>		
163	Напиток витаминизированный(150) *	
163	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
120	Макароны отварные с маслом(120) *	Жиры-6, белки-4, Углеводы-28, Калорийность-188
40	Огурцы соленые(50) *	Углеводы-1, Витамин С-3, белки-0, Калорийность-7, Жиры-0
79	котлета *	
180	Напиток из плодов шиповника(180) *	Калорийность-71, Углеводы-14, Витамин С-150, белки-1, Жиры-0
3	Соль(3) *	
29	Хлеб пшеничный 30(30) *	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
29	Хлеб ржаной(30) *	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
230	Борщ с фасолью и картофелем(200) *	Калорийность-139, белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-26
710	Итого за Обед	Жиры-12, белки-13, Углеводы-85, Калорийность-533, Витамин С-179
<u>Полдник</u>		
43	Печенье(40) *	белки-3, Калорийность-166, Жиры-5, Углеводы-28
185	Кефир(180) *	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
228	Итого за Полдник	белки-8, Калорийность-276, Жиры-11, Углеводы-35, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
86	Салат из горошка зеленого консервированного(90) *	Калорийность-70, Витамин С-23, белки- 5, Углеводы-8, Жиры-2
109	пудинг рыбный запеченный *	
180	Чай с сахаром(180) *	Углеводы-6, Калорийность-24
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
395	Итого за Ужин	Калорийность-141, Витамин С-23, белки- 7, Углеводы-24, Жиры-2
1 817	Итого за день	Витамин С-206, белки-39, Жиры-33, Калорийность-1 246, Углеводы-187