

## Сад ф

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Суп молочный манный(200) *</i>	Витамин С-2, Белки-6, Жиры-5, ЭЦ-169, Углеводы-24
40	<i>Бутерброд с маслом(40) *</i>	Углеводы-15, Жиры-8, Белки-2, ЭЦ-145
180	<i>Какао с молоком(180) *</i>	Углеводы-11, Жиры-3, Белки-4, ЭЦ-89, Витамин С-1
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, ЭЦ-38, Углеводы-8, Белки-1
440	<b>Итого за Завтрак</b>	Витамин С-3, Белки-13, Жиры-16, ЭЦ- 441, Углеводы-58
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Напиток витаминизированный(150) *</i>	
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<u>Обед</u>		
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	ЭЦ-57, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
40	<i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i>	ЭЦ-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
80	<i>Кнели из филе индейки с рисом(80)</i>	ЭЦ-176, Углеводы-6, Жиры-9, Белки-17, Витамин С-0
130	<i>Икра свекольная(130) *</i>	Углеводы-14, Жиры-6, Витамин С-13, Белки-3, ЭЦ-133
180	<i>Напиток из плодов шиповника(180) *</i>	Витамин С-150, Белки-1, Жиры-0, ЭЦ- 71, Углеводы-14
5	<i>Соль *5</i>	
200	<i>Борщ с фасолью и картофелем 200</i>	
665	<b>Итого за Обед</b>	ЭЦ-531, Жиры-15, Белки-26, Углеводы- 66, Витамин С-163
<u>Полдник</u>		
180	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, Белки-5, Витамин С-1, ЭЦ-110
40	<i>Печенье(40) *</i>	ЭЦ-166, Жиры-5, Белки-3, Углеводы-28
220	<b>Итого за Полдник</b>	Жиры-11, Углеводы-35, Белки-8, Витамин С-1, ЭЦ-276
<u>Ужин</u>		
60	<i>Салат из белокачанной капусты(60) *</i>	Жиры-2, Белки-1, Углеводы-6, ЭЦ-48, Витамин С-32
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, ЭЦ-47, Белки-2
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	ЭЦ-24, Углеводы-6
110	<i>Пудинг рыбный запеченный</i>	
370	<b>Итого за Ужин</b>	Жиры-2, Белки-3, Углеводы-22, ЭЦ-119, Витамин С-32
1 845	<b>Итого за день</b>	Витамин С-199, Белки-50, Жиры-44, ЭЦ- 1 367, Углеводы-181