

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
181	<i>Какао с молоком(180) *</i>	Жиры-3, белки-4, Углеводы-11, Калорийность-89, Витамин С-1
45	<i>Бутерброд с сыром(45 рожок) *</i>	Калорийность-191, белки-5, Углеводы- 14, Витамин С-0, Жиры-13
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, белки-1
202	<i>Суп молочный манный(200) *</i>	Витамин С-2, белки-6, Жиры-5, Калорийность-169, Углеводы-24
448	Итого за Завтрак	Жиры-21, белки-16, Углеводы-57, Калорийность-487, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
157	<i>Напиток витаминизированный(150) *</i>	
157	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
132	<i>Картофельное пюре(130) *</i>	белки-2, Витамин С-0, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-105
80	<i>Тефтели из печени с рисом(80)*</i>	Витамин С-17, белки-9, Жиры-8, Калорийность-146, Углеводы-10
180	<i>Напиток из плодов шиповника(180) *</i>	Калорийность-71, Углеводы-14, Витамин С-150, белки-1, Жиры-0
5	<i>Соль(3)*</i>	
29	<i>Хлеб пшеничный 30(30) *</i>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, белки-2
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Углеводы-12, Калорийность-57, Жиры-0, белки-2
213	<i>Борщ с фасолью и картофелем(200) *</i>	Калорийность-139, белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-26
669	Итого за Обед	белки-20, Витамин С-193, Жиры-20, Углеводы-76, Калорийность-589
<u>Полдник</u>		
41	<i>Печенье(40) *</i>	белки-3, Калорийность-166, Жиры-5, Углеводы-28
186	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, белки-5, Витамин С-1, Калорийность-110, Углеводы-7
227	Итого за Полдник	белки-8, Калорийность-276, Жиры-11, Углеводы-35, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
106	<i>Рагу из овощей(105) *</i>	Калорийность-151, белки-2, Углеводы- 13, Жиры-10, Витамин С-26
40	<i>Яйца вареные(40) *</i>	Жиры-12, Углеводы-1, Калорийность- 157, белки-13
19	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0, белки-2
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	Углеводы-6, Калорийность-24
345	Итого за Ужин	Калорийность-379, белки-17, Углеводы- 30, Жиры-22, Витамин С-26
1 846	Итого за день	Жиры-74, белки-61, Углеводы-198, Калорийность-1 731, Витамин С-223

