

Сад ф

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
198	<i>Какао с молоком(200) *</i>	Жиры-3, Углеводы-15, Белки-4, Витамин С-1, ЭЦ-103
120	<i>Макароны отварные с маслом(120) *</i>	Жиры-6, Углеводы-28, ЭЦ-188, Белки-4
40	<i>Огурцы свежие(40) *</i>	Витамин С-4, Углеводы-1, ЭЦ-6, Белки-0, Жиры-0
30	<i>Бутерброд с маслом(20/10) *</i>	Белки-2, Углеводы-10, Жиры-8, ЭЦ-122
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Жиры-0, ЭЦ-38, Углеводы-8, Белки-1
408	Итого за Завтрак	Жиры-17, Углеводы-62, Белки-11, Витамин С-5, ЭЦ-457
<u>Завтрак 2</u>		
159	<i>Напиток витаминизированный(150) *</i>	
159	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
130	<i>Каша пшеничная(130) *</i>	ЭЦ-159, Белки-5, Углеводы-23, Жиры-5
180	<i>Напиток из плодов шиповника(180) *</i>	Витамин С-150, Белки-1, Жиры-0, ЭЦ-71, Углеводы-14
40	<i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i>	ЭЦ-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
30	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	ЭЦ-57, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
49	<i>Помидоры свежие(50) *</i>	Белки-1, ЭЦ-14, Углеводы-2, Жиры-0, Витамин С-15
80	<i>Биточки рубленые из филе индейки(80) *</i>	Белки-20, ЭЦ-195, Витамин С-4, Углеводы-9, Жиры-8
206	<i>Борщ с капустой и картофелем (200) *</i>	Витамин С-23, Жиры-5, Белки-2, ЭЦ-103, Углеводы-11
715	Итого за Обед	ЭЦ-693, Белки-34, Углеводы-91, Жиры-18, Витамин С-192
<u>Полдник</u>		
184	<i>Кефир(180) *</i>	Жиры-6, Углеводы-7, Белки-5, Витамин С-1, ЭЦ-110
36	<i>Печенье(40) *</i>	ЭЦ-166, Жиры-5, Белки-3, Углеводы-28
220	Итого за Полдник	Жиры-11, Углеводы-35, Белки-8, Витамин С-1, ЭЦ-276
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный 20(20) *</i>	Жиры-0, Углеводы-10, ЭЦ-47, Белки-2
133	<i>Картофель отварной(130) *</i>	ЭЦ-98, Жиры-5, Белки-1, Углеводы-10
99	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами(70/30) *</i>	Белки-20, Жиры-5, ЭЦ-143, Витамин С-10, Углеводы-5
181	<i>Чай с лимоном(180)</i>	Белки-0, Витамин С-3, ЭЦ-43, Углеводы-10, Жиры-0
433	Итого за Ужин	Жиры-10, Углеводы-35, ЭЦ-331, Белки-23, Витамин С-13
1 935	Итого за день	Жиры-56, Углеводы-223, Белки-76, Витамин С-211, ЭЦ-1 757

