

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
39	Бутерброд с маслом	Жиры-4, Калорийность-104, Углеводы-15, Белки-2
129	Пудинг из творога (запеченный)	Витамин С-1, Калорийность-258, Углеводы-20, Жиры-12, Белки-18
180	Кофейный напиток с молоком	Жиры-3, Углеводы-17, Белки-3, Витамин С-1, Калорийность-105
348	Итого за Завтрак	Жиры-19, Калорийность-467, Углеводы-52, Белки-23, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
98	Яблоки	Углеводы-10, Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-42, Белки-0
98	Итого за Завтрак 2	Углеводы-10, Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-42, Белки-0
<u>Обед</u>		
51	Огурцы соленые	Жиры-0, Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1, Витамин С-4
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-62, Витамин С-16, Углеводы-8, Белки-1, Жиры-3
187	Плов из птицы	Жиры-19, Углеводы-29, Белки-22, Калорийность-371, Витамин С-7
155	Сок фруктовый	Углеводы-11, Калорийность-45
39	Хлеб пшеничный	Углеводы-20, Белки-3, Жиры-0, Калорийность-94
49	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
661	Итого за Обед	Жиры-23, Калорийность-675, Белки-30, Углеводы-89, Витамин С-27
<u>Полдник</u>		
74	Тыква припущенная	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0
85	Омлет натуральный	Жиры-15, Витамин С-0, Калорийность-172, Углеводы-2, Белки-8
178	Снежок	Жиры-5, Калорийность-118, Углеводы-19, Белки-5
74	Пирожки печеные из дрожжевого теста	Калорийность-214, Углеводы-45, Жиры-2, Витамин С-1, Белки-4
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
426	Итого за Полдник	Калорийность-602, Белки-20, Углеводы-86, Жиры-22, Витамин С-1
1 533	Итого за день	Жиры-64, Калорийность-1 786, Углеводы-237, Белки-73, Витамин С-41