

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
16	Сыр (порциями)	Жиры-4, Калорийность-55, Витамин С-0, Углеводы-0, Белки-3
180	Суп молочный манный	Белки-5, Углеводы-15, Калорийность-129, Жиры-5
24	Зефир	Жиры-0, Калорийность-65, Белки-0, Углеводы-16
180	Какао с молоком	Жиры-3, Углеводы-15, Белки-3, Витамин С-1, Калорийность-99
439	Итого за Завтрак	Жиры-16, Калорийность-452, Углеводы-61, Белки-13, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
148	Сок фруктовый	Углеводы-11, Калорийность-45
148	Итого за Завтрак 2	Углеводы-11, Калорийность-45
<u>Обед</u>		
39	Хлеб пшеничный	Углеводы-20, Белки-3, Жиры-0, Калорийность-94
53	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
82	Винегрет овощной	Углеводы-7, Жиры-4, Белки-1, Калорийность-65
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Углеводы-11, Жиры-3, Калорийность-79, Белки-2, Витамин С-23
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-44, Углеводы-11, Белки-0, Жиры-0
147	Тефтели	Белки-12, Витамин С-0, Углеводы-13, Жиры-12, Калорийность-206
130	Каша пшеничная	Углеводы-23, Калорийность-132, Жиры-2, Белки-5
811	Итого за Обед	Углеводы-105, Белки-26, Жиры-22, Калорийность-715, Витамин С-23
<u>Полдник</u>		
121	Вареники ленивые	Углеводы-16, Калорийность-175, Белки-16, Жиры-10
177	Кефир	Белки-5, Жиры-4, Витамин С-1, Углеводы-7, Калорийность-96
70	Булочка ванильная	Витамин С-0, Углеводы-30, Белки-7, Калорийность-199, Жиры-6
106	Яблоки	Углеводы-10, Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-42, Белки-0
474	Итого за Полдник	Углеводы-63, Калорийность-512, Белки-28, Жиры-20, Витамин С-12
1 872	Итого за день	Жиры-58, Калорийность-1 724, Углеводы-240, Белки-67, Витамин С-36