

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
39	Бутерброд с маслом	ЭЦ-104, Углеводы-15, Жиры-4, Белки-2
86	Пудинг из творога с яблоками	Жиры-6, Углеводы-15, ЭЦ-146, Витамин С-2, Белки-7
202	Молоко кипяченое	ЭЦ-101, Жиры-5, Белки-6, Углеводы-9
327	Итого за Завтрак	ЭЦ-351, Углеводы-39, Жиры-15, Белки-15, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
180	Снежок	Жиры-5, ЭЦ-118, Углеводы-19, Белки-5
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-5, ЭЦ-118, Углеводы-19, Белки-5
<u>Обед</u>		
57	Салат из свежих помидоров и огурцов	Углеводы-2, Жиры-3, Белки-1, ЭЦ-39
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками	ЭЦ-71, Жиры-2, Углеводы-12, Белки-2
94	Запеканка из печени с рисом	Углеводы-14, Жиры-7, Белки-14, ЭЦ-159
122	Макаронные изделия отварные	Белки-5, Углеводы-32, ЭЦ-176, Жиры-3
183	Кисель молочный	Жиры-4, ЭЦ-106, Белки-4, Углеводы-27
39	Хлеб пшеничный	Углеводы-20, Жиры-0, ЭЦ-94, Белки-3
48	Хлеб ржаной	Углеводы-20, ЭЦ-95, Жиры-1, Белки-3
723	Итого за Обед	Углеводы-127, Жиры-20, Белки-32, ЭЦ-740
<u>Полдник</u>		
94	Яблоки	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, ЭЦ-42
143	Рагу овощное	Углеводы-12, Жиры-3, Белки-2, ЭЦ-83
40	Яйца вареные	ЭЦ-63, Углеводы-0, Белки-5, Жиры-5
155	Сок фруктовый	Углеводы-11, ЭЦ-45
71	Пирог открытый	Витамин С-0, Жиры-2, Белки-4, ЭЦ-214, Углеводы-45
15	Хлеб пшеничный	ЭЦ-35, Углеводы-7, Белки-1
518	Итого за Полдник	Жиры-10, Белки-12, Углеводы-85, ЭЦ-482, Витамин С-0
1 748	Итого за день	ЭЦ-1 691, Углеводы-270, Жиры-50, Белки-64, Витамин С-2