

Сад (весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
52	Бутерброд с сыром(56) *	Углеводы-20, Белки-3, Калорийность-113, Жиры-6
200	Чай с лимоном(200) *	Калорийность-36, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8
180	Суп молочный овсяный *	Жиры-8, Белки-6, Углеводы-20, Калорийность-177
432	Итого за Завтрак	Углеводы-48, Белки-9, Калорийность-326, Жиры-14
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир(150) *	Белки-6, Углеводы-9, Калорийность-109, Жиры-5
150	Итого за Завтрак 2	Белки-6, Углеводы-9, Калорийность-109, Жиры-5
<u>Обед</u>		
59	Помидоры свежие(60) *	
110	Пюре картофельное(110) *	Углеводы-16, Калорийность-102, Жиры-3, Белки-3
199	Напиток груши дички*	Калорийность-74, Углеводы-18
5	Соль(5) *	
140	Запеканка из печени с рисом *	Белки-23, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-223
200	Суп картофельный с бобовыми *	Белки-2, Углеводы-23, Жиры-3, Калорийность-132
50	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-22
40	Хлеб пшеничный *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94
803	Итого за Обед	Углеводы-113, Калорийность-730, Жиры-16, Белки-34
<u>Полдник</u>		
115	Яблоки свежие (100) *	Калорийность-41, Углеводы-9, Жиры-0, Белки-0
32	Пряники(50) *	Белки-2, Углеводы-23, Калорийность-104, Жиры-1
180	Какао с молоком(180) *	Белки-7, Углеводы-15, Жиры-6, Калорийность-112
150	Пудинг из творога (запеченный)*	Калорийность-293, Белки-20, Углеводы-24, Жиры-13
477	Итого за Полдник	Калорийность-550, Углеводы-71, Жиры-20, Белки-29
1 862	Итого за день	Углеводы-241, Белки-78, Калорийность-1 715, Жиры-55