

Сад (весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	Запеканка из творога*	Жиры-13, Углеводы-10, Белки-20, Калорийность-232
200	Кофейный напиток с молоком*	Белки-3, Калорийность-92, Жиры-3, Углеводы-14
43	Бутерброд с маслом*	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
383	Итого за Завтрак	Жиры-24, Углеводы-44, Белки-26, Калорийность-433
<u>Завтрак 2</u>		
112	Яблоки свежие (100) *	Калорийность-41, Углеводы-9, Жиры-0, Белки-0
112	Итого за Завтрак 2	Калорийность-41, Углеводы-9, Жиры-0, Белки-0
<u>Обед</u>		
3	Соль(5) *	
200	Щи из свежей капусты с картофелем*	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-11, Жиры-3
180	Напиток из плодов шиповника(180) *	Белки-1, Углеводы-19, Калорийность-91
61	Помидоры свежие(60) *	Калорийность-8, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-2
100	Макаронные изделия отварные(100) *	Калорийность-134, Углеводы-28, Жиры-1, Белки-4
85	Котлеты рубленые 3-7 лет*	Жиры-16, Углеводы-0, Калорийность-208, Белки-14
40	Хлеб пшеничный *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94
51	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-22
720	Итого за Обед	Калорийность-718, Белки-27, Углеводы-102, Жиры-20
<u>Полдник</u>		
150	Кефир(150) *	Белки-6, Углеводы-9, Калорийность-109, Жиры-5
70	Булочка "Веснушка"(70) *	Калорийность-218, Жиры-7, Углеводы-34, Белки-5
200	Суп молочный с пшенной крупой *	Жиры-5, Калорийность-128, Углеводы-11, Белки-5
40	Яйца вареные(40) *	Жиры-6, Калорийность-78, Углеводы-0, Белки-6
460	Итого за Полдник	Белки-22, Углеводы-54, Калорийность-533, Жиры-23
1 675	Итого за день	Жиры-67, Углеводы-209, Белки-75, Калорийность-1 725