

Сад (214)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Икра кабачковая для детского питания. икра кабачковая (ово)	
130	Каша вязкая (гречневая) крупа гречневая, масло сливочное (пачка)	белки-3, Углеводы-16, Калорийность-89, Жиры-1
40	Бутерброд с маслом масло сливочное (пачка), хлеб пшеничный	белки-2, Калорийность-142, Жиры-8, Углеводы-15
200	Чай с сахаром. сахар песок, чай	
430	Итого за Завтрак	белки-5, Углеводы-31, Калорийность-231, Жиры-9
<u>Завтрак 2</u>		
100	Витаминизированный напиток (готовый) напиток фруктовый	Углеводы-24, Витамин С-11, белки-6, Калорийность-178, Жиры-7
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-24, Витамин С-11, белки-6, Калорийность-178, Жиры-7
<u>Обед</u>		
86	Тефтели мясные лук разный старого урожая, масло сливочное (пачка), мука пшеничная, мясо говядина - мяко, рис, сметана	
180	Компот из сушеных фруктов. сахар песок, сухо-фрукты	Калорийность-61, белки-0, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный хлеб пшеничный	Углеводы-10, Жиры-0, белки-2, Калорийность-47
50	Хлеб ржаной. хлеб ржаной	Калорийность-99, Углеводы-20, Жиры-1, белки-3
135	Капуста тушеная. капуста свеж., лук разный старого урожая, масло растительное, морковь, мука пшеничная, сахар песок, томат	Витамин С-93, Жиры-7, Калорийность-161, Углеводы-21, белки-5
200	Суп картофельный с крупой(200) * зелень (петрушка), зелень (укроп), картофель, крупа перловая, лук разный старого урожая, масло растительное, масло сливочное (пачка), морковь	Калорийность-133, Жиры-5, белки-3, Витамин С-21, Углеводы-19
671	Итого за Обед	Калорийность-501, белки-13, Углеводы-86, Жиры-13, Витамин С-114
<u>Полдник</u>		
180	Какао с молоком. какао, молоко свежее, сахар песок	Углеводы-13, Жиры-3, белки-3, Калорийность-88, Витамин С-1
35	Пряник пряники	
215	Итого за Полдник	Углеводы-13, Жиры-3, белки-3, Калорийность-88, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный хлеб пшеничный	Углеводы-10, Жиры-0, белки-2, Калорийность-47
85	Рыба запеченная горбуша,кета, масло растительное, мука пшеничная	
200	Кофейный напиток. молоко свежее, напиток кофейный, сахар песок	
120	Салат из свеклы. масло растительное, свекла	
425	Итого за Ужин	Углеводы-10, Жиры-0, белки-2, Калорийность-47
1 841	Итого за день	белки-29, Углеводы-164, Калорийность-1 045, Жиры-32, Витамин С-126