

Сад (214)-копия

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша вязкая пшеничная <small>Вода (проточная), крупа пшеничная, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок, соль</small>	белки-6, Жиры-7, Калорийность-203, Углеводы-29
180	Какао с молоком. <small>какао, молоко свежее, сахар песок</small>	Углеводы-13, Жиры-3, белки-3, Калорийность-88, Витамин С-1
39	Пряник <small>пряники</small>	
30	Хлеб пшеничный <small>хлеб пшеничный</small>	белки-8, Жиры-1, Калорийность-235, Углеводы-49
10	Сыр (порциями) <small>сыр "Российский"</small>	Жиры-2, Калорийность-29, Витамин С-0, белки-2
409	Итого за Завтрак	белки-19, Жиры-13, Калорийность-555, Углеводы-91, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
113	Сок тыквенный <small>Сок тыквенный</small>	
113	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
130	Каша вязкая (гречневая). <small>Вода (проточная), крупа гречневая, масло сливочное (пачка)</small>	белки-8, Витамин С-0, Жиры-6, Калорийность-234, Углеводы-36
180	Кисель молочный <small>Вода (проточная), крахмал, молоко свежее, сахар песок</small>	Жиры-3, белки-4, Калорийность-154, Витамин С-1, Углеводы-27
66	Помидоры свежие <small>помидоры свежие</small>	Калорийность-13, Витамин С-15, Жиры-0, белки-1, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный <small>хлеб пшеничный</small>	Углеводы-10, Жиры-0, белки-2, Калорийность-47
30	Хлеб ржаной. <small>хлеб ржаной</small>	Калорийность-99, Углеводы-20, Жиры-1, белки-3
80	Печень тертая <small>лук разный старого урожая, масло сливочное (пачка), Печень говяжья, яйцо</small>	Жиры-18, Калорийность-227, Углеводы-5, белки-11
180	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский <small>Вода (проточная), зелень (петрушка), зелень (укроп), капуста нового урожая, картофель нового урожая, лук разный старого урожая, масло сливочное (пачка), морковь, сахар песок, свекла, соль</small>	Жиры-3, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-66
696	Итого за Обед	белки-30, Витамин С-16, Жиры-31, Калорийность-840, Углеводы-108
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный <small>хлеб пшеничный</small>	Углеводы-10, Жиры-0, белки-2, Калорийность-47
80	Суфле из рыбы <small>масло сливочное (пачка), минтай, молоко свежее, мука пшеничная, соль, яйцо</small>	Жиры-6, Углеводы-3, белки-14, Калорийность-122
180	Чай с сахаром. <small>сахар песок, чай</small>	Жиры-0, Углеводы-6,5, белки-0,2 Калорийность-26,8
20	Хлеб ржаной <small>хлеб ржаной</small>	Жиры-1, Углеводы-20, белки-3, Калорийность-99
150	Рис отварной <small>Вода (проточная), масло сливочное (пачка), рис</small>	Калорийность-204, Жиры-5, Углеводы-37, белки-4
450	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-70, Жиры-12, белки-23, Калорийность-502
1 688	Итого за день	белки-72, Жиры-56, Калорийность-1 867, Углеводы-269, Витамин С-17