

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Соус яблочный(50) *Сад	Калорийность-19, белки-0, Жиры-0, Углеводы-4, Витамин С-3
50	Бутерброд с маслом(40/10) *	Калорийность-189, белки-2, Жиры-9, Углеводы-25
180	Какао с молоком(180) *	
115	Запеканка из творога с морковью(115) *	
395	Итого за Завтрак	Калорийность-208, белки-2, Жиры-9, Углеводы-29, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
88	Яблоки(88) *	
150	Напиток из груши дички(150) *	Калорийность-60, Углеводы-15
238	Итого за Завтрак 2	Калорийность-60, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
33	Салат из свеклы(40) *	Калорийность-64, белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Витамин С-5
175	Мясо тушеное с овощами в соусе(175) *	
180	Компот из сушеных фруктов(180) *	Калорийность-44, Углеводы-11
50	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность-95, белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
3	Соль(5) *	
200	Борщ с капустой и картофелем(200) *	
641	Итого за Обед	Калорийность-203, белки-4, Жиры-6, Углеводы-35, Витамин С-5
<u>Полдник</u>		
45	Булочка Российская(45) *	
180	Кефир(180) *	Калорийность-109, белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Витамин С-1
225	Итого за Полдник	Калорийность-109, белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
35	Хлеб пшеничный(35) *	Калорийность-91, белки-3, Жиры-0, Углеводы-19
200	Суп молочный с крупой(200) *	
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-32, Углеводы-8
415	Итого за Ужин	Калорийность-123, белки-3, Жиры-0, Углеводы-27
1 914	Итого за день	Калорийность-703, белки-14, Жиры-21, Углеводы-113, Витамин С-9