

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Какао с молоком	
100	Омлет натуральный	
33	Бутерброд с повидлом или джемом(30/10) *	
313	Итого за Завтрак	
<u>Завтрак 2</u>		
147	Напиток из груши дички(150) *	ЭЦ-60, Углеводы-15
147	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-60, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
160	Жаркое по-домашнему(195) *	
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3, ЭЦ-95
5	Соль	
40	Огурец свежий	ЭЦ-4, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-3
180	Компот из кураги(200) *	Белки-1, Углеводы-15, ЭЦ-62, Витамин С-0, Жиры-0
180	Суп картофельный с макаронными изделиями.	Белки-3, Витамин С-20, Жиры-2, Углеводы-20, ЭЦ-109
615	Итого за Обед	Углеводы-55, Жиры-3, Белки-7, ЭЦ-270, Витамин С-23
<u>Полдник</u>		
146	Напиток кисломолочный "Снежок"(150) *	
34	Печенье(30) *	Жиры-3, Углеводы-21, Белки-3, ЭЦ-124
93	Яблоки(60) *	
273	Итого за Полдник	Жиры-3, Углеводы-21, Белки-3, ЭЦ-124
<u>Ужин</u>		
100	Запеканка из творога(95) *	
180	Чай с сахаром(180) *	Углеводы-8, ЭЦ-32
35	Хлеб пшеничный(35) *	Жиры-0, Белки-3, Углеводы-19, ЭЦ-91
315	Итого за Ужин	Углеводы-27, ЭЦ-123, Жиры-0, Белки-3
1 663	Итого за день	ЭЦ-577, Углеводы-118, Жиры-6, Белки-13, Витамин С-23