

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
26	Хлеб пшеничный ++	Белки-2.00, Углеводы-13.00, ЭЦ-61.00, Жиры-
180	Кофейный напиток с молоком ++	Витамин С-1.00, Углеводы-16.00, Жиры-2.00, ЭЦ-98.00, Белки-3.00
150	Пудинг из творога (запеченный) ++	ЭЦ-294.00, Витамин С-1.00, Белки-16.00, Жиры-12.00, Углеводы-29.00
10	Масло (порциями) ++	Белки-, ЭЦ-66.00, Жиры-7.00, Углеводы-
366	Итого за Завтрак	Белки-21, Углеводы-58, ЭЦ-519, Жиры-21, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
183	Сок фруктовый ++	ЭЦ-84.38, Углеводы-18.30, Витамин С-4.07
100	Яблоки ++	Углеводы-10.00, ЭЦ-47.00
283	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-131,383, Углеводы-28,3, Витамин С-4,067
<u>Обед</u>		
26	Хлеб пшеничный ++	Белки-2.00, Углеводы-13.00, ЭЦ-61.00, Жиры-
80	Бефстроганов из отварного мяса ++	Витамин С-, Углеводы-2.00, Белки-13.00, Жиры-12.00, ЭЦ-171.00
47	Хлеб ржаной ++	Жиры-0.94, Белки-2.82, ЭЦ-89.30, Углеводы-18.80
150	Пюре картофельное ++	ЭЦ-155.00, Жиры-4.00, Белки-3.00, Углеводы-27.00, Витамин С-26.00
180	Компот из сушеных фруктов ++	Углеводы-21.60, ЭЦ-109.80, Белки-
180	Борщ с капустой картофелем и сметаной ++	Белки-1.00, Жиры-4.00, Углеводы-10.00, ЭЦ-77.00, Витамин С-14.00
663	Итого за Обед	Белки-21,82, Углеводы-92,4, ЭЦ-663,1, Жиры-20,94, Витамин С-40
<u>Уплотненный полдник</u>		
26	Хлеб пшеничный ++	Белки-2.00, Углеводы-13.00, ЭЦ-61.00, Жиры-
180	Чай с сахаром ++	Углеводы-6.00, ЭЦ-24.00, Белки-
50	Булочка домашняя ++	Белки-4.00, Жиры-6.00, Углеводы-31.00, ЭЦ-190.00
182	ЙОГУРТ ++	Витамин С-1.01, Белки-7.08, ЭЦ-163.80, Углеводы-26.29, Жиры-5.06
40	Салат из свежих помидоров с луком ++	Жиры-2.40, Углеводы-1.60, Витамин С-7.20, Белки-, ЭЦ-28.80
80	Тефтели рыбные тушеные ++	Углеводы-10.00, Жиры-6.00, Белки-10.00, ЭЦ-150.00
558	Итого за Уплотненный полдник	Белки-23,078, Углеводы-87,889, ЭЦ-617,6, Жиры-19,456, Витамин С-8,211
1 870	Итого за день	Белки-65,898, Углеводы-266,589, ЭЦ-1 931,083, Жиры-61,396, Витамин С-54,278