

Сад (Лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
91	Огурцы свежие(60) *	Белки-1, ЭЦ-9, Жиры-0, Углеводы-2
101	Омлет натуральный(100) *	Жиры-22, Углеводы-0, ЭЦ-180, Белки-20
200	Кофейный напиток с молоком*	Белки-3, ЭЦ-92, Жиры-3, Углеводы-14
43	Бутерброд с маслом*	ЭЦ-109, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
435	Итого за Завтрак	Белки-27, ЭЦ-390, Жиры-33, Углеводы-36
<u>Завтрак 2</u>		
151	Ряженка(150) *	Белки-4, ЭЦ-81, Жиры-4, Углеводы-6
151	Итого за Завтрак 2	Белки-4, ЭЦ-81, Жиры-4, Углеводы-6
<u>Обед</u>		
145	Пюре картофельное(110) *	Углеводы-16, ЭЦ-102, Жиры-3, Белки-3
170	Сок фруктовый(170) *	Белки-2, Углеводы-20, ЭЦ-82
60	Помидоры свежие(60) *	ЭЦ-8, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-2
200	Борщ с фасолью и картофелем *	Жиры-5, Углеводы-15, ЭЦ-125, Белки-3
88	Котлеты рубленые(80/5) *	Углеводы-12, Жиры-16, ЭЦ-170, Белки-19
5	Соль(5) *	
48	Хлеб ржаной(50) *	ЭЦ-105, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-22
39	Хлеб пшеничный *	Белки-3, Углеводы-20, ЭЦ-94
755	Итого за Обед	Углеводы-107, ЭЦ-686, Жиры-24, Белки-33
<u>Полдник</u>		
24	Печенье(25) *	ЭЦ-101
164	Яблоки свежие (100) *	ЭЦ-41, Углеводы-9, Жиры-0, Белки-0
118	Пудинг рыбный запеченный(110) *	Белки-4, ЭЦ-141, Углеводы-9, Жиры-5
180	Чай с лимоном *	ЭЦ-31, Белки-0, Углеводы-31, Жиры-0
69	Салат из свеклы(60) *	ЭЦ-57, Углеводы-5, Белки-1, Жиры-4
555	Итого за Полдник	ЭЦ-371, Углеводы-54, Жиры-9, Белки-5
1 896	Итого за день	Белки-69, ЭЦ-1 528, Жиры-70, Углеводы-203