

Сад (весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	Калорийность-54, Жиры-6
180	Чай с лимоном *	Калорийность-31, Белки-0, Углеводы-31, Жиры-0
100	Омлет натуральный(100) *	Жиры-22, Углеводы-0, Калорийность-180, Белки-20
43	Бутерброд с маслом *	Жиры-6, Калорийность-57
373	Итого за Завтрак	Калорийность-322, Жиры-34, Белки-20, Углеводы-31
<u>Завтрак 2</u>		
205	Напиток груши дички*	Калорийность-74, Углеводы-18
205	Итого за Завтрак 2	Калорийность-74, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
96	Голубцы ленивые(90) *	Углеводы-9, Жиры-11, Белки-18, Калорийность-210
130	Картофель отварной(130) *	Белки-3, Жиры-5, Калорийность-124, Углеводы-21
185	Кисель из ягод свежих (свежемороженных)*	Калорийность-69, Углеводы-16
3	Соль(5) *	
41	Хлеб пшеничный *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94
200	Суп картофельный вегетарианский *	Углеводы-9, Жиры-8, Белки-1, Калорийность-119
51	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-22
706	Итого за Обед	Углеводы-97, Жиры-24, Белки-28, Калорийность-721
<u>Полдник</u>		
150	Кефир(150) *	Белки-6, Углеводы-9, Калорийность-109, Жиры-5
80	Булочка ванильная*	Жиры-4, Углеводы-31, Белки-6, Калорийность-180
200	Суп молочный манный *	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-30, Калорийность-241
114	Яблоки свежие (100) *	Калорийность-41, Углеводы-9, Жиры-0, Белки-0
544	Итого за Полдник	Белки-23, Углеводы-79, Калорийность-571, Жиры-20
1 828	Итого за день	Калорийность-1 688, Жиры-78, Белки-71, Углеводы-225