

Сад (всесезонное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
28	Батон <i>Батон</i>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79, Жиры-1
180	Чай с сахаром.(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Калорийность-28, Углеводы-7
201	Каша жидкая на молоке (200) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода</i>	Белки-5, Углеводы-22, Калорийность-171, Жиры-7
11	Сыр (порциями)(10) * <i>Сыр российский</i>	Жиры-3, Калорийность-36, Белки-2
420	Итого за Завтрак	Углеводы-45, Белки-9, Калорийность-314, Жиры-11
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки (100) * <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-47, Жиры-0, Витамин С-10
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-47, Жиры-0, Витамин С-10
<u>Обед</u>		
177	Сок фруктовый 180 <i>Сок разный</i>	
28	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
78	Печень по-строгановски(80) * <i>Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Печень говяжья, Сметана, Соль, Томатное пюре</i>	Жиры-4, Калорийность-137, Белки-15, Углеводы-11
181	Бульон из птицы детский(180) * <i>Курица, Лук репчатый, Морковь, Соль, Укроп, Вода</i>	Калорийность-3
21	Гренки из пшеничного хлеба(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-18, Калорийность-88, Белки-3
61	Икра свекольная(60) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Свекла, Соль, Томатное пюре</i>	Витамин С-15, Калорийность-78, Жиры-3, Углеводы-10, Белки-2
150	Каша рассыпчатая пшеничная(150) * <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Соль, Вода</i>	Углеводы-34, Калорийность-191, Белки-8, Жиры-3
696	Итого за Обед	Калорийность-556, Белки-30, Углеводы-85, Жиры-10, Витамин С-15
<u>Уплотненный полдник</u>		
61	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) * <i>Икра кабачковая</i>	Жиры-5, Калорийность-71, Углеводы-5, Белки-1
48	Пряники <i>Пряники "Детские"</i>	Углеводы-18, Белки-10, Жиры-8, Калорийность-185
150	Омлет натуральный (150) <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Калорийность-303, Белки-15, Углеводы-3, Жиры-26
41	Хлеб пшеничный(40) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Калорийность-94, Углеводы-20
201	чай с молоком.(200) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Углеводы-17, Белки-2, Калорийность-87, Жиры-2
501	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-41, Калорийность-740, Углеводы-63, Белки-31
1 717	Итого за день	Углеводы-203, Белки-70, Калорийность-1 657, Жиры-62, Витамин С-25