

Сад Лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной *	ЭЦ-40, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
46	Бутерброд с сыром *	ЭЦ-84, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16
180	Суп молочный с крупой*	ЭЦ-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
180	Какао с молоком*	ЭЦ-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
431	Итого за Завтрак	ЭЦ-359, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-57
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ЭЦ-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
100	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
<u>Обед</u>		
25	Хлеб ржаной *	ЭЦ-40, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
200	Компот из свежих плодов*	ЭЦ-53, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный *	ЭЦ-40, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
80	Печень, тушеная в соусе*	ЭЦ-147, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-10
200	Суп картофельный с крупой*	ЭЦ-111, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
150	Пюре картофельное *	ЭЦ-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
60	Салат из свежих огурцов*	ЭЦ-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
735	Итого за Обед	ЭЦ-574, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-87
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный *	ЭЦ-40, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
200	Чай с лимоном*	ЭЦ-70, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-26
60	Свеж. Помидор порц.(60) *	ЭЦ-17, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-3
40	Яйца вареные *	ЭЦ-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0
150	Макароны отварные *	ЭЦ-155, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31
470	Итого за Полдник	ЭЦ-345, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-70
<u>Ужин</u>		
180	Кефир*	ЭЦ-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
52	Пряник *	ЭЦ-190, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-39
232	Итого за Ужин	ЭЦ-280, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46
1 968	Итого за день	ЭЦ-1 622, Белки-63, Жиры-48, Углеводы-273