

Сад Лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной *	Калорийность-40, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
46	Бутерброд с сыром *	Калорийность-84, белки-5, Жиры-8, Углеводы-16
180	Какао с молоком *	Калорийность-107, белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
180	Суп молочный с крупой *	Калорийность-128, белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
431	Итого за Завтрак	Калорийность-359, белки-15, Жиры-16, Углеводы-57
<u>Завтрак 2</u>		
200	сок *	Калорийность-90, Углеводы-22
200	Итого за Завтрак 2	Калорийность-90, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
25	Хлеб ржаной *	Калорийность-40, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) *	Калорийность-113, белки-3, Жиры-5, Углеводы-15
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-40, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
200	Компот из свежих плодов *	Калорийность-53, белки-0, Жиры-0, Углеводы-12
210	Плов из птицы *	Калорийность-494, белки-24, Жиры-28, Углеводы-37
60	Свеж. Помидор порц.(60) *	Калорийность-17, белки-1, Жиры-0, Углеводы-3
715	Итого за Обед	Калорийность-757, белки-31, Жиры-33, Углеводы-85
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный *	Калорийность-40, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
200	Картофель тушеный в соусе *	Калорийность-270, белки-5, Жиры-13, Углеводы-34
40	Яйца вареные *	Калорийность-63, белки-5, Жиры-5, Углеводы-0
60	Салат из свежих огурцов *	Калорийность-46, белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
200	Чай с сахаром *	Калорийность-40, белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
520	Итого за Полдник	Калорийность-459, белки-13, Жиры-22, Углеводы-56
<u>Ужин</u>		
180	Снежок *	Калорийность-158, белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
50	Булочка ванильная	Калорийность-193, белки-6, Жиры-7, Углеводы-25
230	Итого за Ужин	Калорийность-351, белки-11, Жиры-12, Углеводы-47
2 096	Итого за день	Калорийность-2 016, белки-70, Жиры-83, Углеводы-267