

Сад 132

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Свежий помидор(50) <i>помидоры свежие</i>	Жиры-0, Калорийность-9, Витамин С-7, Углеводы-2, Белки-0
41	Хлеб пшеничный(40) * <i>хлеб</i>	Жиры-2, Углеводы-17, Белки-4, Витамин С-0, Калорийность-110
179	Кофейный напиток на молоке(180) <i>кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Белки-4, Углеводы-18, Калорийность-121, Жиры-4
178	Запеканка из печени с рисом(180) * <i>лук, масло сливочное 72,50-82,50%, рис, яйцо, субпродукты (печень, язык, сердце)</i>	Калорийность-294, Жиры-9, Белки-27, Витамин С-1, Углеводы-23
448	Итого за Завтрак	Жиры-15, Калорийность-534, Витамин С-8, Углеводы-60, Белки-35
<u>Завтрак 2</u>		
176	Сок разный(180) * <i>сок разный</i>	Калорийность-81, Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-2, Жиры-0
176	Итого за Завтрак 2	Калорийность-81, Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-2, Жиры-0
<u>Обед</u>		
42	Салат из квашенной капусты(40) * <i>капуста квашенная, лук, масло растительное, сахар песок</i>	Углеводы-4, Белки-0, Витамин С-1, Жиры-2, Калорийность-17
180	Компот из свежих плодов(180) <i>сахар песок, яблоки, Вода</i>	Углеводы-9, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-2, Калорийность-36
180	Суп картофельный с клецками(180) * <i>картофель, лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, мука, укроп, яйцо, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Белки-4, Углеводы-17, Витамин С-8, Жиры-5, Калорийность-112
48	Хлеб ржаной(50) * <i>хлеб ржаной</i>	Жиры-1, Витамин С-0, Калорийность-105, Углеводы-22, Белки-3
213	Плов из птицы(210) * <i>лук, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, рис, томат, птица</i>	Жиры-35, Витамин С-1, Калорийность-695, Белки-58, Углеводы-39
3	Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
666	Итого за Обед	Углеводы-91, Белки-65, Витамин С-12, Жиры-43, Калорийность-965
<u>Уплотненный полдник</u>		
41	Хлеб пшеничный(40) * <i>хлеб</i>	Жиры-2, Углеводы-17, Белки-4, Витамин С-0, Калорийность-110
50	Свежий огурец(50) <i>огурцы свежие</i>	Жиры-0, Витамин С-1, Углеводы-2, Белки-0, Калорийность-8
180	чай с сахаром(180) * <i>сахар песок, чай, Вода</i>	Калорийность-19, Белки-0, Углеводы-5
159	Кефир(180) <i>кефир 2,5-3,2%</i>	Углеводы-6, Жиры-4, Калорийность-80, Белки-4
135	Макароны отварные с овощами(130) * <i>горошек зеленый, лук, макаронные изделия, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, томат</i>	Витамин С-1, Калорийность-150, Углеводы-28, Белки-4, Жиры-2
565	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-8, Углеводы-58, Белки-12, Витамин С-2, Калорийность-367
1 855	Итого за день	Жиры-66, Калорийность-1 947, Витамин С-24, Углеводы-229, Белки-112