

Сад 132

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
95	Свежие фрукты(100) * яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10, Белки-0, Витамин С-5, Жиры-0
201	суп молочный с крупой(200) * масло сливочное 72,50-82,50%, пишено, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Углеводы-79, Жиры-7, Калорийность-423, Белки-15
41	хлеб пшеничный(40) * хлеб	Витамин С-0, Углеводы-17, Калорийность-110, Жиры-2, Белки-4
180	Какао на молоке(180) какао, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Белки-5, Углеводы-12, Жиры-4, Калорийность-101
517	Итого за Завтрак	Калорийность-681, Углеводы-118, Белки-24, Витамин С-5, Жиры-13
<u>Завтрак 2</u>		
178	Сок разный(180) * сок разный	Калорийность-81, Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-2, Жиры-0
178	Итого за Завтрак 2	Калорийность-81, Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-2, Жиры-0
<u>Обед</u>		
178	Борщ с капустой и картофелем(180) * картофель, лук, масло растительное, морковь, свекла, укроп, соки овощные, сметана 15%, капуста молодая, Вода	Углеводы-18, Калорийность-91, Витамин С-19, Белки-3, Жиры-4
54	Свежий огурец(50) огурцы свежие	Жиры-0, Витамин С-1, Углеводы-2, Белки-0, Калорийность-8
80	Зразы рубленые(80) лук, масло сливочное 72,50-82,50%, укроп, яйцо, говядина, баранина, молоко свежее 2,5-3,2%, хлеб	Витамин С-0, Калорийность-922, Углеводы-8, Белки-87, Жиры-61
52	Хлеб ржаной(50) * хлеб ржаной	Жиры-1, Витамин С-0, Калорийность-105, Углеводы-22, Белки-3
180	кисель из яблок сушеных(180) * крахмал, сахар песок, сухофрукты, Вода	Белки-0, Калорийность-73, Углеводы-18
134	Картофель отварной(130) картофель, масло сливочное 72,50-82,50%	Калорийность-117, Углеводы-20, Жиры-3, Белки-2, Витамин С-22
3	Соль(3) * соль (йодированная)	
681	Итого за Обед	Углеводы-88, Калорийность-1 316, Витамин С-42, Белки-95, Жиры-69
<u>Уплотненный полдник</u>		
50	Соус яблочный(50) * крахмал, сахар песок, яблоки, Вода	Витамин С-1, Белки-0, Калорийность-34, Углеводы-9, Жиры-0
78	Кекс " творожный"(75) * масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, ванилин, творог 9%	Жиры-9, Калорийность-274, Углеводы-43, Белки-5
182	Кефир(180) кефир 2,5-3,2%	Калорийность-90, Белки-5, Углеводы-7, Жиры-5
180	чай с сахаром(180) * сахар песок, чай, Вода	Калорийность-19, Белки-0, Углеводы-5
130	Пудинг из творога(130) * крупка манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сабза-изюм, творог 9%	Жиры-13, Белки-21, Углеводы-32, Калорийность-330
620	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-1, Белки-31, Калорийность-747, Углеводы-96, Жиры-27
1 996	Итого за день	Калорийность-2 825, Углеводы-322, Белки-150, Витамин С-50, Жиры-109