

Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
124	<i>Пудинг из творога (запеченный)(127/12) *</i>	Витамин С-0, Жиры-14, белки-10, Углеводы-16, Калорийность-161
200	<i>Какао с молоком(200) *</i>	белки-2, Жиры-3, Калорийность-97, Углеводы-14
31	<i>Бутерброд с маслом(25/6) *</i>	белки-2, Углеводы-12, Жиры-5, Калорийность-103
355	Итого за Завтрак	Витамин С-0, Жиры-22, белки-14, Углеводы-42, Калорийность-361
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Груши(120) *</i>	Витамин С-5, Углеводы-11, Калорийность-50, Жиры-0, белки-0
150	Итого за Завтрак 2	Витамин С-5, Углеводы-11, Калорийность-50, Жиры-0, белки-0
<u>Обед</u>		
120	<i>Макароны отварные(120) *</i>	Углеводы-53, Калорийность-127, Жиры-6, белки-8
45	<i>Помидоры соленые(65) *</i>	Углеводы-2, белки-1, Жиры-0, Калорийность-11
200	<i>Борщ с квашеной капустой(200) *</i>	Углеводы-21, Витамин С-21, Жиры-7, белки-5, Калорийность-106
105	<i>Тефтели мясные(80/25) *</i>	Жиры-8, Калорийность-148, Углеводы-5, Витамин С-4, белки-7
200	<i>Сок яблочный(200) *</i>	Углеводы-9, Калорийность-67
30	<i>Хлеб пшеничный(30) *</i>	Калорийность-80, Углеводы-8, Жиры-0, белки-2
48	<i>Хлеб ржаной(50) *</i>	Жиры-1, Калорийность-91, белки-1, Углеводы-13
748	Итого за Обед	Углеводы-111, Калорийность-630, Жиры-22, белки-24, Витамин С-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	<i>Каша вязкая с тыквой(205) *</i>	белки-7, Калорийность-211, Углеводы-76, Жиры-7
25	<i>Хлеб пшеничный(25) *</i>	Калорийность-80, белки-2, Углеводы-7, Жиры-0
195	<i>Кефир(190) *</i>	Витамин С-1, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-106, белки-2
80	<i>Булочка молочная(80) *</i>	Жиры-8, белки-3, Углеводы-19, Калорийность-144
480	Итого за Уплотненный полдник	белки-14, Калорийность-541, Углеводы-105, Жиры-21, Витамин С-1
1 733	Итого за день	Витамин С-31, Жиры-65, белки-52, Углеводы-269, Калорийность-1 582