

Если зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	<i>Пудинг из творога (запеченный)(93/8) *</i>	Витамин С-14, Углеводы-12, Жиры-7, белки-5, Калорийность-161
150	<i>Какао с молоком(150) *</i>	Углеводы-8, белки-3, Жиры-3, Калорийность-65
25	<i>Бутерброд с маслом(20/5) *</i>	Жиры-4, Калорийность-34, белки-2, Углеводы-10
275	Итого за Завтрак	Витамин С-14, Углеводы-30, Жиры-14, белки-10, Калорийность-260
<u>Завтрак 2</u>		
135	<i>Груши(113) *</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Витамин С-5, белки-0, Углеводы-10
135	Итого за Завтрак 2	Калорийность-47, Жиры-0, Витамин С-5, белки-0, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Борщ с квашеной капустой(180) *</i>	Витамин С-16, белки-5, Калорийность-120, Углеводы-21, Жиры-6
80	<i>Тефтели мясные(60/20) *</i>	Калорийность-132, Углеводы-2, Жиры-6, Витамин С-3, белки-8
100	<i>Макароны отварные(100) *</i>	белки-6, Углеводы-39, Жиры-4, Калорийность-125
125	<i>Сок яблочный(125) *</i>	Углеводы-5, Калорийность-48
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
40	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Углеводы-14, Калорийность-42, белки-3, Жиры-1
545	Итого за Обед	Витамин С-19, белки-24, Калорийность-514, Углеводы-91, Жиры-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
155	<i>Каша вязкая с тыквой(155) *</i>	Жиры-5, Калорийность-117, Углеводы-56, белки-6
150	<i>Кефир(150) *</i>	Витамин С-1, Калорийность-54, Углеводы-6, Жиры-3, белки-2
68	<i>Булочка молочная(68) *</i>	Жиры-6, Углеводы-25, белки-2, Калорийность-193
393	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-411, Углеводы-97, белки-12, Жиры-14, Витамин С-1
1 348	Итого за день	Витамин С-39, Углеводы-228, Жиры-45, белки-46, Калорийность-1 232