

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
61	Икра кабачковая(порция)(60) *	Углеводы-5, ЭЦ-77, Белки-1, Жиры-6
177	Чай с сахаром(180) *	Углеводы-3, Белки-0, ЭЦ-11, Жиры-0
50	Бутерброд с маслом(40/10) *	Белки-3, ЭЦ-160, Жиры-9, Углеводы-20
130	Омлет натуральный (130) *	ЭЦ-154, Жиры-22, Углеводы-4, Белки-21
418	Итого за Завтрак	Углеводы-32, ЭЦ-402, Белки-25, Жиры-37
<u>Завтрак 2</u>		
164	Фрукта свежая(140) *	Углеводы-16, Жиры-1, Белки-1, ЭЦ-75, Витамин С-16
164	Итого за Завтрак 2	Углеводы-16, Жиры-1, Белки-1, ЭЦ-75, Витамин С-16
<u>Обед</u>		
437	Вода питьевая(400) *	
154	Компот из замор.фруктов с яблоками(180) *	Жиры-0, ЭЦ-59, Белки-0, Углеводы-6
70	Огурец свежий 60	Углеводы-1, Белки-0, Жиры-0, ЭЦ-6
166	Голубцы ленивые с мясом(200) *	ЭЦ-210, Углеводы-31, Белки-9, Жиры-10
50	Хлеб ржаной(50) *	Жиры-1, Углеводы-20, ЭЦ-95, Белки-3
30	Хлеб пшеничный(30) *	Углеводы-15, ЭЦ-71, Белки-2, Жиры-0
194	Борщ зеленый(200) *	Витамин С-54, Углеводы-23, ЭЦ-148, Жиры-5, Белки-4
1 101	Итого за Обед	Жиры-16, ЭЦ-589, Белки-18, Углеводы-96, Витамин С-54
<u>Полдник</u>		
182	"Снежок"(150) *	ЭЦ-116, Жиры-4, Углеводы-16, Белки-4
35	Пряник детский(35)	Белки-3, ЭЦ-102, Жиры-2, Углеводы-38
217	Итого за Полдник	ЭЦ-218, Жиры-6, Углеводы-54, Белки-7
<u>Ужин</u>		
174	Какао с молоком(180) *	ЭЦ-103, Белки-4, Углеводы-12, Жиры-4
15	Хлеб пшеничный(15) *	ЭЦ-35, Углеводы-7, Жиры-0, Белки-1
193	Суп молочный геркулесовый(200) *	Витамин С-2, ЭЦ-195, Жиры-9, Углеводы-23, Белки-7
382	Итого за Ужин	ЭЦ-333, Белки-12, Углеводы-42, Жиры-13, Витамин С-2
2 282	Итого за день	Углеводы-240, ЭЦ-1 617, Белки-63, Жиры-73, Витамин С-72
Заведующий Баранчикова К.П.		