

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода</i>	Углеводы-23, Витамин С-2, Белки-7, Жиры-7, Калорийность-181
24	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
45	Бутерброд с сыром(45) * <i>Масло сливочное, Сыр российский, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-7, Белки-5, Углеводы-15, Калорийность-142, Витамин С-0
180	Чай с молоком(180) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Белки-3, Жиры-2, Витамин С-1, Калорийность-90, Углеводы-14
449	Итого за Завтрак	Углеводы-60, Витамин С-3, Белки-16, Жиры-16, Калорийность-451
Завтрак 2		
90	Бананы 90 <i>Бананы</i>	
90	Итого за Завтрак 2	
Обед		
24	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
50	Огурцы свежие * <i>Огурцы</i>	
200	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) * <i>Зелень петрушки, Капуста квашеная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	Калорийность-98, Углеводы-10, Витамин С-34, Жиры-5, Белки-2
210	Плов из птицы(210) * <i>Крупа рисовая, Курица, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь</i>	Витамин С-11, Жиры-51, Калорийность-789, Углеводы-39, Белки-47
200	Компот из свежих яблок(200) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Яблоки свежие, Вода</i>	Витамин С-5, Белки-0, Калорийность-101, Углеводы-24, Жиры-0
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Жиры-0, Углеводы-15, Белки-2
719	Итого за Обед	Белки-52, Жиры-56, Углеводы-96, Калорийность-1 097, Витамин С-50
Полдник		
150	Картофель, тушеный в соусе(150) * <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре</i>	
176	Снежок <i>Напиток кисломолочный "Снежок"</i>	
60	Булочка ванильная(60) *(сад) <i>Ванилин, Дрожжи, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо</i>	
15	Хлеб пшеничный 15(15) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
401	Итого за Полдник	Жиры-0, Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
1 659	Итого за день	Углеводы-163, Витамин С-53, Белки-69, Жиры-72, Калорийность-1 583