

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
200	Суп молочный с манной крупой(200) * <i>Крупа манная, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода</i>	Белки-7, Калорийность-171, Витамин С-2, Углеводы-21, Жиры-7
41	Бутерброд с сыром(45) * <i>Масло сливочное, Сыр российский, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-7, Белки-5, Углеводы-15, Калорийность-142, Витамин С-0
15	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
436	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Витамин С-3, Калорийность-441, Углеводы-58
<u>Завтрак 2</u>		
90	Бананы 90 <i>Бананы</i>	
90	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
15	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
120	Икра свекольная(100) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Свекла, Томатное пюре, Чеснок</i>	
200	Солянка домашняя (200) <i>Говядина, Картофель, Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Сметана, Томатное пюре, Укроп, Чеснок</i>	
40	Огурцы свежие* <i>Огурцы</i>	
120	запеканка из печени с рисом(120) * <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Печень говяжья, Яйцо</i>	
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
189	Сок фруктовый(180) * <i>Сок яблочный</i>	Калорийность-94, Углеводы-21, Белки-1
42	Хлеб пшеничный 50(50) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
731	Итого за Обед	Белки-6, Жиры-0, Углеводы-54, Калорийность-250
<u>Полдник</u>		
184	Напиток кисломолочный Снежок (180) <i>Напиток кисломолочный "Снежок"</i>	
60	Булочка ванильная(60) * <i>Ванилин, Дрожжи, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо</i>	Жиры-0, Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
13	Хлеб пшеничный 15(15) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-208, Витамин С-38, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-20
155	Рагу из овощей(155) * <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, Сахар, Томатное пюре, Тыква, Вода</i>	Жиры-13, Калорийность-243, Углеводы-27, Белки-4, Витамин С-38
412	Итого за Полдник	Жиры-13, Калорийность-243, Углеводы-27, Белки-4, Витамин С-38
1 669	Итого за день	Белки-26, Жиры-29, Витамин С-41, Калорийность-934, Углеводы-139