

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Бутерброд с сыром(45) * <i>Масло сливочное, Сыр российский, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-7, Белки-5, Углеводы-15, Калорийность-142, Витамин С-0
200	Суп молочный с макаронными изделиями * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	
20	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
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
445	Итого за Завтрак	Жиры-9, Белки-9, Углеводы-37, Калорийность-270, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир(180) * <i>Кефир</i>	Калорийность-109, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-6, Углеводы-7
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-109, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-6, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
	помидоры свежие(55) * <i>Помидоры</i>	
180	рагу из птицы(180) * <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	
50	Хлеб пшеничный 50(50) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
180	Компот из вишни(180) * <i>Вишня б/з, Кислота лимонная, Сахар, Вода</i>	Витамин С-6, Углеводы-22, Жиры-0, Калорийность-92, Белки-0
200	Суп-лапша домашняя(200) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Вода</i>	Витамин С-5, Жиры-7, Углеводы-14, Белки-4, Калорийность-133
635	Итого за Обед	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-69, Калорийность-381, Витамин С-11
<u>Полдник</u>		
	Макароны с овощами <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре</i>	
20	Печенье (20) * <i>Печенье</i>	
	Чай с лимоном.(180) <i>Лимонный сок, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
15	Хлеб пшеничный 15(15) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
100	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	Жиры-0, Углеводы-11, Белки-0, Калорийность-54, Витамин С-11
135	Итого за Полдник	Жиры-0, Калорийность-89, Углеводы-18, Белки-1, Витамин С-11
1 395	Итого за день	Жиры-22, Белки-24, Углеводы-131, Калорийность-849, Витамин С-24

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Бутерброд с сыром(45) * <i>Масло сливочное, Сыр российский, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-7, Белки-5, Углеводы-15, Калорийность-142, Витамин С-0
200	Суп молочный с макаронными изделиями * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	
20	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
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
445	Итого за Завтрак	Жиры-9, Белки-9, Углеводы-37, Калорийность-270, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир(180) * <i>Кефир</i>	Калорийность-109, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-6, Углеводы-7
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-109, Белки-5, Витамин С-1, Жиры-6, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
	помидоры свежие(55) * <i>Помидоры</i>	
180	рагу из птицы(180) * <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	
50	Хлеб пшеничный 50(50) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
180	Компот из вишни(180) * <i>Вишня б/з, Кислота лимонная, Сахар, Вода</i>	Витамин С-6, Углеводы-22, Жиры-0, Калорийность-92, Белки-0
200	Суп-лапша домашняя(200) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Яйцо, Вода</i>	Витамин С-5, Жиры-7, Углеводы-14, Белки-4, Калорийность-133
635	Итого за Обед	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-69, Калорийность-381, Витамин С-11
<u>Полдник</u>		
	Макароны с овощами <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Морковь, Томатное пюре</i>	
20	Печенье (20) * <i>Печенье</i>	
	Чай с лимоном.(180) <i>Лимонная кислота, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
15	Хлеб пшеничный 15(15) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
100	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	Жиры-0, Углеводы-11, Белки-0, Калорийность-54, Витамин С-11
135	Итого за Полдник	Жиры-0, Калорийность-89, Углеводы-18, Белки-1, Витамин С-11
1 395	Итого за день	Жиры-22, Белки-24, Углеводы-131, Калорийность-849, Витамин С-24