

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	Бутерброд с сыром и маслом(35) <i>Масло сливочное, Сыр российский, Хлеб пшеничный</i>	
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 манный(200) * <i>Крупа манная, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода</i>	Жиры-6, Калорийность-2, Углеводы-21, Белки-7
28	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
443	Итого за Завтрак	Белки-11, Жиры-8, Витамин С-1, Калорийность-130, Углеводы-43
<u>Завтрак 2</u>		
20	Конфеты 25* <i>Конфеты разные</i>	
175	Ряженка(180) * <i>Ряженка</i>	Калорийность-100, Жиры-5, Белки-5, Углеводы-8
195	Итого за Завтрак 2	Калорийность-100, Жиры-5, Белки-5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
26	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-38
50	Огурцы свежие* <i>Огурцы</i>	
140	Напиток из груши дички(180) * <i>Напиток из груши-дички</i>	
200	Борщ с фасолью и картофелем <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сахар, Свекла, Томатное пюре, Укроп, Чеснок, Фасоль конс.</i>	
120	Каша гречневая рассыпчатая(120) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	
160	Гуляш из отварного мяса(160) * <i>Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре</i>	Калорийность-450, Витамин С-9, Жиры-32, Углеводы-6
5	Соль(5) * <i>Соль</i>	
47	Хлеб пшеничный 50(50) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
748	Итого за Обед	Белки-5, Жиры-32, Углеводы-39, Калорийность-606, Витамин С-9
<u>Полдник</u>		
120	Картофель отварной(155) * <i>Картофель, Масло сливочное</i>	
55	помидоры свежие(55) * <i>Помидоры</i>	
150	Рыба, тушенная в томате с овощами(160) * <i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Томатное пюре</i>	
100	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	Жиры-0, Углеводы-11, Белки-0, Калорийность-54, Витамин С-11
14	Хлеб пшеничный 15(15) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
180	Чай с лимоном(180) * <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Жиры-0, Витамин С-3, Белки-0, Калорийность-43, Углеводы-10
619	Итого за Полдник	Жиры-0, Углеводы-28, Белки-1, Калорийность-132, Витамин С-14
2 005	Итого за день	Белки-22, Жиры-45, Витамин С-24, Калорийность-968, Углеводы-118