

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
168	ДС(177) 29.08 Запеканка из творога с джемом сад	Белки-24, Калорийность-323, Витамин С-2, Жиры-16, Углеводы-44
39	ДС(177) 01.05 Бутерброд с маслом сад	Калорийность-59, Жиры-4, Белки-3, Углеводы-17
195	ДС(177) 51.03 Какао с молоком сад	Витамин С-2, Углеводы-16, Калорийность-92, Жиры-4, Белки-5
402	Итого за Завтрак	Белки-32, Калорийность-474, Витамин С-4, Жиры-24, Углеводы-77
<u>Завтрак 2</u>		
162	ДС(177) 52.04 напиток "Снежок" сад	Калорийность-97, Углеводы-6, Белки-8, Жиры-5, Витамин С-0
162	Итого за Завтрак 2	Калорийность-97, Углеводы-6, Белки-8, Жиры-5, Витамин С-0
<u>Обед</u>		
201	ДС(177) 07.04 Борщ украинский сад	Калорийность-137, Белки-6, Углеводы-11, Жиры-11, Витамин С-26
96	ДС(177) 27.01 Биточки из говядины паровые сад	Белки-15, Калорийность-189, Углеводы-4, Витамин С-3, Жиры-16
45	ДС(177) 43.02 Соус томатный сад	Калорийность-17, Витамин С-5, Белки-0, Углеводы-2, Жиры-1
149	ДС(177) 19.08 Пюре картофельное сад	Углеводы-31, Жиры-5, Калорийность-156, Витамин С-37, Белки-5
48	ДС(177) 60.02 Огурцы сад	Витамин С-4, Углеводы-1, Белки-0, Жиры-0, Калорийность-5
20	ДС(177) 59.01 Хлеб пшеничный 20	Калорийность-36, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-1
51	ДС(177) 57.02 Хлеб ржаной сад	Углеводы-21, Калорийность-59, Белки-4, Жиры-2
200	ДС(177) 48.12 Компот из плодов сад	Калорийность-69, Жиры-0, Витамин С-7, Углеводы-20, Белки-1
810	Итого за Обед	Калорийность-668, Белки-33, Углеводы-91, Жиры-36, Витамин С-82
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	ДС(177) 59.01 Хлеб пшеничный 20	Калорийность-36, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-1
196	ДС(177) 13.03 Суп молочный рисовый сад	Витамин С-2, Углеводы-25, Жиры-6, Белки-5, Калорийность-143
197	ДС(177) 48.07 Сок фруктовый сад	Витамин С-3, Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12
109	ДС(177) 53.10 Ватрушка сад	Жиры-10, Калорийность-243, Углеводы-61, Витамин С-0, Белки-11
210	ДС(177) 56.01 Яблоки сад	Углеводы-21, Жиры-0, Витамин С-11, Белки-1, Калорийность-74
732	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-554, Жиры-17, Белки-21, Углеводы-120, Витамин С-16
2 106	Итого за день	Белки-94, Калорийность-1 793, Витамин С-102, Жиры-82, Углеводы-294