

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
10	масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
180	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимон, чай	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-404, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-55
<u>2 завтрак</u>		
150	Яблоки	Калорийность-65, Углеводы-15
Итого за 2 завтрак		Калорийность-65, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
60	Помидор соленый	Калорийность-12
200	щи из капусты с картофелем капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, зелень, чеснок, лавровый лист	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12
150	Каша гречневая вязкая Сад крупа гречневая, масло сливочное, соль пищевая	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
70	Мясо тушёное мясо (свинина), морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, мука пшеничная	Калорийность-213, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
180	Кисель из кураги курага, сахар, крахмал, лимонная кислота	Калорийность-43, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-749, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка из творога творог, сметана, крупа манная, яйцо, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, ванилин	Калорийность-246, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-10
180	Кефир	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-17
<u>Ужин</u>		
40	Вафли	Калорийность-157, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-10
180	Какао с молоком молоко, сахар, какао	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калорийность-231, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-16
Итого за день		Калорийность-1 790, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-192