

сад (Сад (7 сад))

| Выход<br>(г)       | Наименование блюда                                                                                                                                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>     |                                                                                                                                                                |                                                                                |
| 180                | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b><br><small>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное</small>                                               | Калорийность-198, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28                                 |
| 40                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                          | Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18                                          |
| 10                 | <b>масло сливочное</b>                                                                                                                                         | Калорийность-75, Жиры-8                                                        |
| 180                | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай</small>                                                                                                              |                                                                                |
| Итого за Завтрак   |                                                                                                                                                                | Калорийность-367, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-46                                |
| <u>2 завтрак</u>   |                                                                                                                                                                |                                                                                |
| 150                | <b>Бананы</b>                                                                                                                                                  | Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12                                 |
| Итого за 2 завтрак |                                                                                                                                                                | Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12                                 |
| <u>Обед</u>        |                                                                                                                                                                |                                                                                |
| 60                 | <b>Помидор соленый</b>                                                                                                                                         | Калорийность-12                                                                |
| 200                | <b>щи из капусты с картофелем</b><br><small>капуста свежая, картофель, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, зелень, чеснок, лавровый лист</small> | Калорийность-108, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12                                 |
| 150                | <b>Каша гречневая вязкая Сад</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль пищевая</small>                                                              | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27                                 |
| 70                 | <b>Мясо тушёное</b><br><small>мясо (свинина), морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, мука пшеничная</small>                      | Калорийность-213, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-2                                |
| 40                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                          | Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18                                          |
| 50                 | <b>Хлеб ржаной сад</b>                                                                                                                                         | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20                                         |
| 180                | <b>Кисель из кураги</b><br><small>курага, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>                                                                             | Калорийность-43, Углеводы-10                                                   |
| Итого за Обед      |                                                                                                                                                                | Калорийность-749, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-89                               |
| <u>Полдник</u>     |                                                                                                                                                                |                                                                                |
| 150                | <b>Запеканка из творога</b><br><small>творог, сметана, крупа манная, яйцо, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, ванилин</small>                        | Калорийность-246, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-10                               |
| 180                | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                   | Калорийность-95, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7                                   |
| Итого за Полдник   |                                                                                                                                                                | Калорийность-341, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-17                               |
| <u>Ужин</u>        |                                                                                                                                                                |                                                                                |
| 40                 | <b>Вафли</b>                                                                                                                                                   | Калорийность-157, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-10                                 |
| 180                | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар, какао</small>                                                                                                  | Калорийность-74, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6                                   |
| Итого за Ужин      |                                                                                                                                                                | Калорийность-231, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-16                                |
| Итого за день      |                                                                                                                                                                | Калорийность-1 793, Белки-52, Жиры-71, Углеводы-180                            |