

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36
60	Икра кабачковая Сад	Калорийность-55, Жиры-2, Углеводы-3
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-472, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-66
<u>2 завтрак</u>		
150	Яблоки	Калорийность-65, Углеводы-15
Итого за 2 завтрак		Калорийность-65, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем картофель, свекла, капуста свежая, морковь, томатная паста, лук, соль пищевая, сметана, масло растительное, сахар, масло сливочное, зелень, чеснок, лавровый лист	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-13
160	Плов Сад мясо (свинина), рис, морковь, лук, масло растительное, соль пищевая	Калорийность-369, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-28
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-90
<u>Полдник</u>		
100	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль пищевая	Калорийность-173, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2
60	Зелёный горошек	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
180	Кофейный напиток с молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-357, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-30
<u>Ужин</u>		
70	Пирожки печёные из сдобного теста с картофель, мука пшеничная, лук, масло сливочное, яйцо, масло растительное, сахар, соль йодированная, дрожжи	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	Ряженка	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-236, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-31
Итого за день		Калорийность-1 833, Белки-47, Жиры-57, Углеводы-232