

Сад 134

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
36	Рожок с маслом134 <i>Масло сливочное, Рожок</i>	
80	Суфле творожное со сметаной134 <i>Ванилин, Крупа манная, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Сметана, Творог, Яйцо</i>	Белки-34, Калорийность-427, Углеводы-12, Жиры-26, Витамин С-0
200	Кисель молочный134 <i>Ванилин, Крахмал картофельный, Молоко, Сахар</i>	
316	Итого за Завтрак	Белки-34, Калорийность-427, Углеводы-12, Жиры-26, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
200	Бифидок 134 <i>Бифидок</i>	
200	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой 134 <i>Зелень петрушки, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Сметана, Томатное пюре, Чеснок, Соль йодированная</i>	Белки-3, Калорийность-128, Жиры-3, Углеводы-23, Витамин С-22
110	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом134 <i>Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко</i>	Углеводы-0, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-0, Калорийность-0
200	Напиток из плодов шиповника 3-7 года134 <i>Сахар, Шиповник сухой</i>	
100	Салат из свеклы134 <i>Лук репчатый, Масло растительное, Свекла</i>	
37	Хлеб пшеничный134 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
50	Хлеб ржаной134 <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
697	Итого за Обед	Белки-9, Калорийность-321, Жиры-4, Углеводы-63, Витамин С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
80	Омлет натуральный134 <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Белки-0
200	Чай с сахаром 134 <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
45	Кукуруза консервированная134 <i>Кукуруза конс., Масло растительное</i>	
24	Хлеб пшеничный134 <i>Хлеб пшеничный</i>	
37	Печенье134 <i>Печенье</i>	
386	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Белки-0
1 599	Итого за день	Белки-43, Калорийность-748, Углеводы-75, Жиры-30, Витамин С-22