

Сад 134

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
44	Батон с маслом <i>134</i> Батон, Масло сливочное	
200	Каша молочная рисовая <i>134</i> Крупа рисовая, Масло сливочное, Молоко, Сахар	Углеводы-32, Калорийность-234, Жиры-8, Белки-8
200	Чай с сахаром <i>134</i> Сахар, Чай высшего и 1-го сорта	
444	Итого за Завтрак	Углеводы-32, Калорийность-234, Жиры-8, Белки-8
<u>Завтрак 2</u>		
200	Напиток вит. из груши дички <i>134</i> Напиток из груши-дички	
200	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем <i>134</i> Зелень петрушки, Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Свекла, Сметана, Томатное пюре, Чеснок, Соль йодированная	
200	Сок <i>134</i> Сок яблочный	
79	Огурцы соленые <i>134</i> Огурцы соленые	
130	Пюре картофельное <i>134</i> Картофель, Масло сливочное, Молоко	Жиры-4, Белки-4, Калорийность-145, Углеводы-24
50	Хлеб ржаной <i>134</i> Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
43	Хлеб пшеничный <i>134</i> Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Углеводы-20, Белки-3
80	Гуляш из говядины <i>134</i> Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре	
782	Итого за Обед	Жиры-5, Белки-10, Калорийность-338, Углеводы-64
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Какао на молоке <i>134</i> Какао-порошок, Молоко, Сахар	Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-100, Белки-6
110	Вареники ленивые <i>134</i> Масло сливочное, Мука пшеничная, Сахар, Творог, Яйцо	
20	молоко сгущенное <i>134</i> Молоко сгущенное	
110	Яблоки <i>134</i> Яблоки свежие	Углеводы-9, Калорийность-45, Жиры-0, Белки-0
440	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-6, Углеводы-18, Калорийность-145, Белки-6
1 866	Итого за день	Углеводы-114, Калорийность-717, Жиры-19, Белки-24