

Сад (Зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>ДС(200) Хлеб ржаной*</i>	Калорийность-46, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-9
200	<i>ДС(200) Какао с молоком 3-7 лет</i>	Жиры-12, Углеводы-38, Белки-12, Калорийность-148
150	<i>ДС(200) Запеканка из творога(</i>	Жиры-13, Белки-18, Калорийность-152, Углеводы-11, Витамин С-0
40	<i>ДС(200) Бутерброд с маслом ё с</i>	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-0, Жиры-9, Калорийность-92
410	Итого за Завтрак	Калорийность-438, Жиры-34, Белки-35, Углеводы-58, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>ДС(200) Апельсины</i>	Витамин С-60, Углеводы-8, Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-60, Углеводы-8, Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43
<u>Обед</u>		
80	<i>Д.С.(200)Котлеты рубленые из птицы 3-7</i>	Калорийность-78, Углеводы-1, Белки-7, Жиры-6
30	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный 30</i>	Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-15, Белки-2
200	<i>ДС(200) Сок фруктовый1</i>	Белки-1, Калорийность-46, Жиры-0, Углеводы-10
130	<i>ДС(200) Пюре картофельное ё</i>	Углеводы-19, Белки-3, Калорийность-148 Жиры-4, Витамин С-23
25	<i>ДС(200) Хлеб ржаной25</i>	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-39, Жиры-0
200	<i>ДС(200) Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-13, Углеводы-1, Жиры-1, Белки-0
50	<i>ДС(200) Огурцы соленые*</i>	Жиры-0, Витамин С-2, Белки-0, Калорийность-5, Углеводы-1
715	Итого за Обед	Калорийность-400, Углеводы-63, Белки-16, Жиры-11, Витамин С-25
<u>Полдник</u>		
20	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный 20</i>	Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1
140	<i>ДС(200) Рис отварной с овощами</i>	Углеводы-30, Жиры-5, Белки-3, Калорийность-161
200	<i>ДС(200) Чай с сахаром2</i>	Жиры-0, Калорийность-26, Углеводы-10, Белки-0
60	<i>ДС(200) Булочка "Веснушка"</i>	Углеводы-0, Белки-0, Калорийность-102, Жиры-0
60	<i>ДС(200) Горошек зелёный (сад)</i>	Белки-2, Калорийность-24, Углеводы-4, Жиры-0
480	Итого за Полдник	Калорийность-563, Углеводы-96, Жиры-6, Белки-6
1 705	Итого за день	Калорийность-1 444, Жиры-51, Белки-58 Углеводы-225, Витамин С-85