

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
201	<i>ДС(177) 13.15 Суп молочный с гречневой крупой сад</i>	Витамин С-2.01, ЭЦ-186.93, Жиры-6.03, Белки-5.03, Углеводы-27.14
41	<i>ДС(177) 01.05 Бутерброд с маслом сад</i>	ЭЦ-60.48, Жиры-4.10, Углеводы-17.43, Белки-3.08
12	<i>ДС(177) 02.02 Сыр (порциями) сад</i>	Белки-3.00, ЭЦ-24.00, Жиры-4.00, Витамин С-
203	<i>ДС(177) 51.03 Какао с молоком сад</i>	Витамин С-2.03, Жиры-4.06, Углеводы-16.24, ЭЦ-93.38, Белки-5.08
457	Итого за Завтрак	Витамин С-4,04, ЭЦ-364,785, Жиры-18,19, Белки-16,175, Углеводы-60,8
<u>Завтрак 2</u>		
162	<i>ДС(177) 52.04 напиток "Снежок" сад</i>	Углеводы-6.48, Белки-8.64, Жиры-5.40, Витамин С-, ЭЦ-102.60
162	Итого за Завтрак 2	Углеводы-6,48, Белки-8,64, Жиры-5,4, Витамин С-0, ЭЦ-102,6
<u>Обед</u>		
200	<i>ДС(177) 10.13 Суп из овощей сад</i>	Витамин С-19.00, ЭЦ-139.00, Углеводы-7.00, Жиры-7.00, Белки-5.00
90	<i>ДС(177) 39.05 Котлеты сад</i>	Углеводы-4.00, Белки-16.00, Витамин С-2.00, Жиры-18.00, ЭЦ-263.00
35	<i>ДС(177) 45.02 Соус сметанный с томатом сад</i>	Жиры-2.33, Белки-1.17, Углеводы-2.33, ЭЦ-35.00, Витамин С-5.83
151	<i>ДС(177) 19.08 Пюре картофельное сад</i>	Витамин С-37.25, Белки-5.03, Углеводы-31.21, Жиры-5.03, ЭЦ-157.04
60	<i>ДС(177) 60.01 Помидоры сад</i>	Белки-, Витамин С-8.00, Углеводы-1.00, ЭЦ-5.00
25	<i>ДС(177) 59.06 Хлеб пшеничный 25</i>	Жиры-1.00, Углеводы-12.00, ЭЦ-42.00, Белки-2.00
51	<i>ДС(177) 57.02 Хлеб ржаной сад</i>	Углеводы-21.42, ЭЦ-54.06, Белки-4.08, Жиры-2.04
194	<i>ДС(177) 48.07 Сок фруктовый сад</i>	Витамин С-2.91, Белки-1.94, Углеводы-11.64, ЭЦ-56.26
806	Итого за Обед	Витамин С-74,99, ЭЦ-751,36, Углеводы-90,6, Жиры-35,406, Белки-35,22
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	<i>ДС(177) 59.06 Хлеб пшеничный 25</i>	Жиры-1.00, Углеводы-12.00, ЭЦ-42.00, Белки-2.00
57	<i>ДС(177) 03.01 Салат из горошка зеленого консервированного ясли</i>	Витамин С-5.70, Белки-1.43, Углеводы-4.28, Жиры-1.43, ЭЦ-35.63
224	<i>ДС(177) 56.06 Нектарины (свежие)</i>	ЭЦ-65.48, Жиры-, Белки-, Углеводы-13.78
152	<i>ДС(177) 41.03 Рис отварной с овощами сад</i>	Белки-3.04, Витамин С-12.16, Жиры-7.09, ЭЦ-109.44, Углеводы-32.43
202	<i>ДС(177) 51.05 Чай с лимоном сад</i>	Белки-, ЭЦ-42.42, Витамин С-2.02, Углеводы-6.06
660	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-9,518, Углеводы-68,547, ЭЦ-294,962, Белки-6,465, Витамин С-19,88
2 085	Итого за день	Витамин С-98,91, ЭЦ-1 513,707, Жиры-68,514, Белки-66,5, Углеводы-226,427