

Сад (Осень - Зима) 101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	пудинг из творога (запеченный)* <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, сметана, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок</small>	
200	Какао с молоком <small>молоко свежее, сахар-песок, какао, вода водопроводная</small>	
41	Бутерброд с сыром <small>масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный</small>	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-12, Жиры-7
51	мармелад(20) * <small>мармелад</small>	Углеводы-16, Калорийность-64, Жиры-0
30	Хлеб ржаной * <small>хлеб ржаной</small>	
472	Итого за Завтрак	Калорийность-191, Белки-4, Углеводы-28, Жиры-7
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кефир* <small>кефир</small>	Витамин С-1, Белки-3, Калорийность-61, Углеводы-4, Жиры-3
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-1, Белки-3, Калорийность-61, Углеводы-4, Жиры-3
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной * <small>хлеб ржаной</small>	
200	Напиток лимонный* <small>сахар-песок, лимоны, вода водопроводная</small>	
200	Рассольник ленинградский(200) * <small>масло сливочное 72,5%, сметана, масло растительное, крупа перловая, соль, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, укроп, петрушка, вода водопроводная</small>	
220	Голубцы ленивые(220) * <small>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, сметана, яйцо, крупа рис, капуста свежая, лук репчатый, томат, вода водопроводная</small>	
60	салат из свеклы (60) <small>масло растительное, свекла</small>	
26	Хлеб пшеничный * <small>хлеб пшеничный</small>	Калорийность-59, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
736	Итого за Обед	Калорийность-59, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
<u>Ужин</u>		
26	Хлеб пшеничный * <small>хлеб пшеничный</small>	Калорийность-59, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12
145	Напиток витаминизированный <small>напиток груши-дичка с/б 3 л</small>	
77	Бананы <small>бананы</small>	Жиры-1, Белки-2, Углеводы-21, Калорийность-96
200	Суп молочный с ячневой крупой* <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа ячневая, сахар-песок, соль</small>	
100	Булочка "Веснушка"* <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок, дрожжи, сабза-изюм</small>	
548	Итого за Ужин	Калорийность-155, Жиры-1, Белки-4, Углеводы-33
1 856	Итого за день	Калорийность-466, Белки-13, Углеводы-77, Жиры-11, Витамин С-1