

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Бутерброд с сыром * <i>масло сливочное (пачка), сыр "Российский", хлеб пшеничный</i>	Витамин С-0, Белки-5, Углеводы-15, ЭЦ-184, Жиры-12
180	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" <i>Вода (проточная), геркулес, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок</i>	ЭЦ-187, Витамин С-2, Жиры-8, Белки-7, Углеводы-22
180	Кофейный напиток с молоком <i>Вода (проточная), молоко свежее, напиток кофейный, сахар песок</i>	Витамин С-2, Углеводы-12, ЭЦ-96, Жиры-4, Белки-4
Итого за Завтрак		Витамин С-4, Белки-16, Углеводы-49, ЭЦ-467 Жиры-24
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок яблочный <i>Сок яблочный 3л.</i>	Витамин С-0, Углеводы-14, Жиры-0, ЭЦ-64, Белки-1
Итого за Завтрак 2		Витамин С-0, Углеводы-14, Жиры-0, ЭЦ-64, Белки-1
<u>Обед</u>		
60	Свежий огурец <i>огурцы свежие</i>	Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-7, Жиры-0, ЭЦ-9
150	Компот из смеси сухофруктов <i>сахар песок, сухо-фрукты</i>	ЭЦ-35, Углеводы-9
180	Щи из свежей капусты с картофелем * <i>Вода (проточная), капуста нового урожая, картофель нового урожая, масло растительное, морковь, соль, томат, лук разный нового урожая</i>	ЭЦ-93, Углеводы-15, Белки-3, Витамин С-44, Жиры-2
20	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, ЭЦ-47, Углеводы-10, Белки-2
40	Хлеб ржаной <i>хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Углеводы-16, Белки-3, ЭЦ-76
160	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель нового урожая, масло сливочное (пачка), мясо говядина - мяко, лук разный нового урожая</i>	Углеводы-27, Жиры-15, Витамин С-36, Белки-18, ЭЦ-317
Итого за Обед		Белки-27, Углеводы-79, Витамин С-87, Жиры-17, ЭЦ-577
<u>Уплотненный полдник</u>		
130	Яблоки <i>яблоки</i>	ЭЦ-75, Витамин С-16, Углеводы-16, Белки-1, Жиры-1
180	йогурт <i>йогурт</i>	ЭЦ-122, Белки-9, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-6
50	Булочка российская <i>дрожжи, масло растительное, масло сливочное (пачка), молоко свежее, мука пшеничная, сахар песок, яйцо</i>	Витамин С-0, Белки-6, Углеводы-34, ЭЦ-230, Жиры-8
100	Запеканка из творога(100) * <i>крупа манная, масло сливочное (пачка), молоко свежее, сахар песок, сметана, яйцо, Творог (0,2кг)</i>	Витамин С-1, Углеводы-17, ЭЦ-235, Белки-16, Жиры-11
Итого за Уплотненный полдник		ЭЦ-662, Витамин С-18, Углеводы-73, Белки-32, Жиры-26
Итого за день		Витамин С-109, Белки-76, Углеводы-215, ЭЦ-1 770, Жиры-67