

Сад "Мир Чудес"

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 15 | Сыр (порциями) | Белки-3, Жиры-4, Калорийность-55 |
| 154 | Каша вязкая с изюмом | Калорийность-181, Жиры-6, Углеводы-19, Белки-3 |
| 30 | Батон | Калорийность-14, Углеводы-1 |
| 178 | Какао с молоком | Жиры-7, Белки-7, Углеводы-15, Калорийность-112 |
| 377 | Итого за Завтрак | Белки-13, Жиры-17, Калорийность-362, Углеводы-35 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 198 | Сок фруктовый | Калорийность-96, Белки-0, Углеводы-24 |
| 198 | Итого за Завтрак 2 | Калорийность-96, Белки-0, Углеводы-24 |
| <u>Обед</u> | | |
| 58 | Салат из соленых помидор с луком | Калорийность-31, Углеводы-1, Жиры-3 |
| 150 | Пюре картофельное | Жиры-9, Калорийность-132, Углеводы-6, Белки-4 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 |
| 49 | Хлеб ржаной | Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1, Белки-3 |
| 177 | Компот из сушеных фруктов | Калорийность-120, Углеводы-28 |
| 80 | Пудинг из говядины | Калорийность-184, Углеводы-7, Жиры-6, Белки-11 |
| 194 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | Углеводы-8, Калорийность-173, Белки-6, Жиры-7 |
| 738 | Итого за Обед | Калорийность-810, Углеводы-85, Жиры-26, Белки-26 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| 60 | Булочка школьная | Углеводы-32, Калорийность-104, Жиры-2, Белки-5 |
| 99 | Запеканка из творога | Калорийность-146, Углеводы-6, Жиры-6, Белки-12 |
| 201 | Снежок | Жиры-3, Калорийность-70, Углеводы-9, Белки-3 |
| 100 | Яблоки свежие | Углеводы-16, Калорийность-47 |
| 59 | Салат из кукурузы (консервированной) | Калорийность-70, Жиры-4, Углеводы-7, Белки-1 |
| 519 | Итого за Уплотненный полдник | Углеводы-70, Калорийность-437, Жиры-15, Белки-21 |
| 1 832 | Итого за день | Белки-60, Жиры-58, Калорийность-1 705, Углеводы-214 |