

Сад "Мир Чудес"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с манной крупой	Углеводы-16, Жиры-6, Калорийность-165, Белки-6
180	Какао с молоком	Калорийность-112, Жиры-7, Белки-7, Углеводы-15
30	Батон	Калорийность-14, Углеводы-1
20	Джем	Калорийность-95, Углеводы-14
430	Итого за Завтрак	Углеводы-46, Жиры-13, Калорийность-386, Белки-13
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки свежие	Углеводы-16, Калорийность-47
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-16, Калорийность-47
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	Жиры-5, Белки-4, Калорийность-121, Углеводы-17
30	Гренки из пшеничного хлеба	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-3, Калорийность-71
50	Хлеб ржаной	Углеводы-20, Жиры-1, Белки-3, Калорийность-99
200	Кисель из сока натурального	Калорийность-199, Углеводы-49
210	Запеканка из печени с рисом	Углеводы-27, Калорийность-194, Белки-11, Жиры-7
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-39, Жиры-4
750	Итого за Обед	Жиры-20, Белки-20, Калорийность-723, Углеводы-128
<u>Уплотненный полдник</u>		
85	Омлет натуральный	Белки-11, Углеводы-4, Жиры-5, Калорийность-167
60	Икра кабачковая для детского питания	Белки-1, Калорийность-82, Жиры-5, Углеводы-6
50	Булочка "Веснушка"	Углеводы-12, Жиры-4, Калорийность-145, Белки-6
200	Молоко	Жиры-4, Белки-6, Калорийность-45, Углеводы-8
395	Итого за Уплотненный полдник	Белки-24, Углеводы-30, Жиры-18, Калорийность-439
1 675	Итого за день	Углеводы-220, Жиры-51, Калорийность-1 595, Белки-57