

Сад рацион (общий 208)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	(208) Икра морковная *	Калорийность-78
180	(208) Какао с молоком *	Калорийность-85
113	(208) Пудинг из творога с яблоками *	Калорийность-260
50	(208) Соус сметанный *	Калорийность-19
50	(208) Бутерброд с маслом *	Калорийность-146
493	Итого за Завтрак	Калорийность-588
<u>Завтрак 2</u>		
102	(208) Груши *	Калорийность-44
102	Итого за Завтрак 2	Калорийность-44
<u>Обед</u>		
60	(208) Салат из свеклы	Калорийность-51
180	(208) Компот из свежих плодов	Калорийность-68
200	(208) Щи из свежей капусты	Калорийность-69
49	(208) Хлеб ржаной	Калорийность-98
3	(208) Соль на весь день	
142	(208) Картофель отварной *	Калорийность-128
108	(208) Печень, тушеная в соусе *	Калорийность-130
742	Итого за Обед	Калорийность-544
<u>Уплотненный полдник</u>		
209	(208) Каша вязкая молочная *	Калорийность-243
161,5	(208) Биокефир *	Калорийность-87
180	(208) Чай с молоком *	Калорийность-73
35	(208) Хлеб пшеничный *	Калорийность-82
585,5	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-485
1 922,5	Итого за день	Калорийность-1 661