

1. Жир (липиды) – это органические вещества, состоящие из глицерина и жирных кислот.
 2. Углеводы – это органические вещества, состоящие из углерода, водорода и кислорода.
 3. Белки – это органические вещества, состоящие из аминокислот.
 4. Витамины – это органические вещества, состоящие из углерода, водорода и кислорода.
 5. Минералы – это неорганические вещества, состоящие из металлов и неметаллов.

углеводы, г

Наименование блюда	выход,г	белки	жиры	углеводы,г	ЭЦ,ккал.
Завтрак (425)					
Каша манная молочная №194 сб.2015г.	180	5	7,43	29,67	215,06
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	200	0,1	0,03	9,1	25
Хлеб пшеничный .сыр	30/6	7,9	475	24,2	172
Второй завтрак(80)					
сок №10 ТК	150	0,60	0,60	14,76	66,26
Обед(705)					
свекольник №58 2011	180	2,04	5	14,1	199,2
ленивые голубцы №298 сб. 2011	200	14,12	9,04	20,26	219,00
Хлеб пшеничный	50	1,65	0,3	8,35	44,2
Компот из смеси сухофруктов №292, сб.2015г.	180	0,92	0,05	50,56	83,25
Полдник(270)					
Пирожки печеные с повидлом № 738 сб.2004	60	3,94	4,50	19,80	136,30
Чай с сахаром №282 сб,2015г.	200	0,1	0,03	9,1	25
Ужин 460					
Итого					1185,27