

## Сад (лето)

| Выход (г)               | Наименование блюда                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u><b>Завтрак</b></u>   |                                                               |                                                                                |
| 178                     | <b>Какао с молоком(180) *</b>                                 | Калорийность-96                                                                |
| 40                      | <b>Яйца вареные(40) *</b>                                     | Калорийность-63                                                                |
| 48                      | <b>Бутерброд с сыром(30/16/5) *</b>                           | Калорийность-107                                                               |
| 199                     | <b>Суп молочный с овсяными хлопьями<br/>"Геркулес"(200) *</b> | Калорийность-145                                                               |
| 24                      | <b>Хлеб ржаной(25) *</b>                                      | Калорийность-49                                                                |
| 489                     | <b>Итого за Завтрак</b>                                       | Калорийность-460                                                               |
| <u><b>Завтрак 2</b></u> |                                                               |                                                                                |
| 148                     | <b>Напиток витамин.(180) *</b>                                |                                                                                |
| 148                     | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                     |                                                                                |
| <u><b>Обед</b></u>      |                                                               |                                                                                |
| 24                      | <b>Хлеб ржаной(25) *</b>                                      | Калорийность-49                                                                |
| 198                     | <b>Борщ с фасолью и картофелем(200) *</b>                     | Калорийность-100                                                               |
| 213                     | <b>Плов из птицы(210) *</b>                                   | Калорийность-193                                                               |
| 59                      | <b>Салат из свежих помидоров и<br/>огурцов(60) *</b>          | Калорийность-47                                                                |
| 3                       | <b>Соль(5) *</b>                                              |                                                                                |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный(20) *</b>                                   | Калорийность-47                                                                |
| 179                     | <b>Компот из сушеных фруктов(180) *</b>                       | Калорийность-80                                                                |
| 696                     | <b>Итого за Обед</b>                                          | Калорийность-516                                                               |
| <u><b>Полдник</b></u>   |                                                               |                                                                                |
| 85                      | <b>Апельсины(100) *</b>                                       | Калорийность-38                                                                |
| 30                      | <b>Печенье(30) *</b>                                          | Калорийность-122                                                               |
| 170                     | <b>Кефир 2,5% (200) *</b>                                     | Калорийность-115                                                               |
| 285                     | <b>Итого за Полдник</b>                                       | Калорийность-275                                                               |
| <u><b>Ужин</b></u>      |                                                               |                                                                                |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный(30) *</b>                                   | Калорийность-71                                                                |
| 158                     | <b>Картофель отварной(155) *</b>                              | Калорийность-123                                                               |
| 71                      | <b>Рыба припущенная(80/5) *</b>                               | Калорийность-96                                                                |
| 60                      | <b>Салат из свежих огурцов(60) *</b>                          | Калорийность-34                                                                |
| 177                     | <b>Кофейный напиток с молоком(200) *</b>                      | Калорийность-73                                                                |
| 496                     | <b>Итого за Ужин</b>                                          | Калорийность-397                                                               |
| 2 114                   | <b>Итого за день</b>                                          | Калорийность-1 648                                                             |