

Сад (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
23	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	ЭЦ-49
192	<i>Каша жидкая пшеничная(250) *</i>	ЭЦ-256
50	<i>Бутерброд с сыром(30/16/5) *</i>	ЭЦ-107
185	<i>Какао с молоком(180) *</i>	ЭЦ-96
450	Итого за Завтрак	ЭЦ-508
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Сок фр. тетрапак(150) *</i>	ЭЦ-66
150	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-66
<u>Обед</u>		
23	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	ЭЦ-49
203	<i>Кисель из яблок(200) *</i>	ЭЦ-52
201	<i>Суп картофельный с крупой</i>	ЭЦ-48
64	<i>Икра кабачковая(60) *</i>	ЭЦ-53
29	<i>Хлеб пшеничный(30) *</i>	ЭЦ-71
180	<i>Запеканка из печени с рисом(175) *</i>	ЭЦ-309
3	<i>Соль(3) *</i>	
703	Итого за Обед	ЭЦ-582
<u>Полдник</u>		
94	<i>Яблоки</i>	ЭЦ-53
36	<i>Пряники(36) *</i>	ЭЦ-132
186	<i>Кефир 2,5% (200) *</i>	ЭЦ-115
316	Итого за Полдник	ЭЦ-300
<u>Ужин</u>		
92	<i>Рыба припущенная(80/5) *</i>	ЭЦ-96
181	<i>Кофейный напиток с молоком(200) *</i>	ЭЦ-73
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	ЭЦ-47
60	<i>Салат из свежих помидоров(60) *</i>	ЭЦ-41
157	<i>Картофель отварной(155) *</i>	ЭЦ-123
510	Итого за Ужин	ЭЦ-380
2 129	Итого за день	ЭЦ-1 836